خەلق تېبابىتى ساغلاملىق مەجمۇئەسى

تۇرمۇشتىكى سەۋەنلىكلەرگە تەدبىرلەر

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

نەشرىياتتىن

ئالىمنىڭ تولۇق ئىسمى ئەبۇ ئەلى ئەل ـ ھۆسەيىن ئىبن ئابدۇللاھ ئەل ـ ھەسەن ئىبن ئەلى ئىبن سىنا بولۇپ، ئادەتتە ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا دەپ قوللىنىدۇ.

ئىبن سىنانىڭ ئاتىسى ئابدۇللاھ بەلخ شەھىرىدىن بولۇپ، سامانىيلار ئەمىرى نۇھ ئىبن مەنسۇر (976 ~ 997) دەۋرىدە بۇخارا تەرەپكە كۆچۈپ كەلگەن ۋە ئاشۇ ئەتراپتىكى خورمىتان قىشلىقىغا ئەمەلدار قىلىپ تەيىنلەنگەن. كېيىن ئەفشەنە دېگەن قىشلاقتا ياشىغان ۋە شۇ قىشلاقتىكى ستارە ئىسىملىك قىزغا ئۆيلەنگەن. ئۇلارنىڭ ئىككى ئوغلى بولۇپ، چوڭى ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا ئىدى. ئۇ 980 ـ يىلى دۇنياغا كېلىپ، 1037 ـ يىلى 57 يېشىدا قولۇنجى (ئۈچەي توسۇلۇش) كېسەللىكى بىلەن ھەمەداندا ئالەمدىن ئۆتكەن.

ئىبن سىنا 450 تىن ئارتۇق ئەسەر يېزىپ قالدۇرغان بولۇشىمۇ، بىزگىچە ئۇلارنىڭ 242 ئەسىرىلا يېتىپ كەلگەن. شۇ 242 ئەسەردىن 80 پارچىسى پەلسەپە، ئىلاھىيەت ۋە تەسەۋۋۇفقا ئائىت، 43 پارچىسى تىبابەتكە ئائىت، 19 پارچىسى مەنتىقىگە، 26 پارچىسى پسىخولوگىيىگە، 23 پارچىسى تەبىئەت ئىلمىگە، يەتتىسى ئاسترونومىيىگە، بىرسى ماتېماتىكىغا، بىرسى مۇزىكىغا، ئىككىسى خىمىيىگە، توققۇزى ئېتىكىغا، تۆتى ئەدەبىياتقا ئائىت بولۇپ، قالغان سەككىزى باشقا ئالىملار بىلەن بولغان ئىلمىي مەكتۇپلارغا بېغىشلانغان.

ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ تىبابەتكە ئائىت ئەسەرلىرىنى نامى

بىلەن ئاتاپ مىسال كەلتۈرسەك، 1. ئەل - قانۇن؛ 2. ئەش - شىفا؛ 3. ئەل - قۇلۇنج؛ 4. ئەل - مىزاج؛ 5. بەدەننى ئىدارە قىلىش، شارابنىڭ پەزىلەتلىرى ۋە ئۇنىڭ زەرەرلىرى؛ 6. تومۇرنىڭ سوقۇشى ھەققىدە رىسالە؛ 7. قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار ھەققىدە رىسالە؛ 8. شەھۋانىي قۇۋۋەتلەر ھەققىدە رىسالە؛ 9. تۇرمۇشتىكى سەۋەنلىكلەرگە تەدبىرلەر؛ 10. يۈرەك دورىلىرى... قاتارلىقلاردىن باشقا يەنە نەچچە ئون كىتابنى ئاتاپ ئۆتەلەيمىز.

يۇقىردىكى كىتابلاردىن نەشرىياتىمىز ئالىمنىڭ «تۇرمۇشتىكى سەۋەنلىكلەرگە تەدبىرلەر» («دەئۇف ئەل - مەزارر ئەل - قۇللىيە ئەن ئەل - ئەبدان ئەل ئىنسانىيە بى - تەدارىك ئەنۋائى خاتا ئەت تەدبىر») بىلەن «يۈرەك دورىلىرى» كىتابىنى تەييارلاپ ئاممىغا سۇندى.

«تۇرمۇشتىكى سەۋەنلىكلەرگە تەدبىرلەر» نى ئىبن سىنا ئۆز زاماندىشى دۆلەت ئەربابى ۋە ئالىملارغا ھامىيلىق قىلغان ئىلىمپەرۋەر خارەزىملىك ۋەزىر ئەبۇل ھەسەن ئەس - سەھلىيگە بېغىشلاپ يازغان.

بۇ كىتابتا باشقا تېبابەت كىتابلىرىدا كۆپ سۆزلەنگەن مەزمۇنلار ئۇستىدە توختالماي، كۇندىلىك تۇرمۇشتا ئادەملەرنىڭ بىپەرۋالىقىدىن سادىر بولىدىغان خاتالىقلار ۋە ئۇلارنى تۇزىتىش ئۇسۇللىرى، ھاياتلىق ئۇچۇن زۆرۇر بولغان ئاساسىي شەرتلەر، ساغلام ياشاشنىڭ مۇھىم نۇقتىلىرى شەرھلىنىپ، ئىلمىي ھايات كەچۇرۇشنىڭ يوللىرى كۆرسىتىپ بېرىلگەن، بۇ كىتابنىڭ نەشر قىلىنىشى بىلەن تېبابىتىمىزگە ئۆزگىچە بىر مەزمۇن قوشۇلغۇسى.

www.uyghurkitap.com

كىرىش سۆز

ئالەم ئىگىسىگە مىننەتدارلىق بىلەن ئالقىشلار ، بارچە ئەلچىلىرىگە بولسا ئۇنىڭ ماختىنىشى يەتسۇن . شەيخۇل رەئىس ئەبۇ ئەلى ئەل ـ ھۇسەيىن ئىبنى ئابدۇللاھ ئىبنى سىنا شۇنداق دەيدۇ : «ئالىي ھىممىتى بىلەن ۋە نەسىل ـ نەسەبى ، ئىلىمگە بولغان ھەقىقىي مۇھەببىتى ۋە ئىگىلىگەن بىلىمىنىڭ غايەت زورلىقى ، ئىلىم ئەھلىنى قەدىرلىشى ، ئۇلارغا بىرمۇبىر تەلىم بېرىشى بىلەن داڭ چىقارغان شۆھرەتلىك شەيخ ئەبۇ ـ ئەل ـ ھەسەن ئەھمەد ئىبنى مۇھەممەد ئەس ـ سەھلىي جانابلىرى ماڭا يۈكسەك ئىلتىپات كۆرسىتىپ ، ئۆز يېقىنلىرى قاتارىدا كۆرگەنلىكى ئۈچۈن ، بەرگەن ئىلمىي يوليورۇقلىرىنىڭ بىرىدە ئىنسان ساقلىقىغا يەتكەن زەرەرلەرنى يوقىتىش ھەققىدە بىر كىتاب تۈزۈشكە ئەمىر قىلدى . چۈنكى ، ئۇ تېببىي كىتابلارنى تەپسىلىي كۆرۈپ چىقىپ ، ئۇلاردا كىشىلەرنى زەرەرلىك ئىشلاردىن ساقلاشقىلا ئېتىبار بېرىلىپ ، ئۆزىنى تىزگىنلىيەلمەيدىغان ۋە بۇيرۇلغان ئىشنىڭ ئەكسىنى قىلىدىغان ئادەملەر ئۆتكۈزىدىغان خاتالىقلارنىڭ زىيىنىغا قارشى تەدبىر كۆرۈش توغرىسىدا ھېچنەرسە ئېيتىلمىغانلىقىنى بايقىغان . ئۇنىڭ ئالىي مۇقام بۇيرۇقىنى جان ـ دىل ۋە ئىنتائەتمەنلىك بىلەن قوبۇل قىلدىم ۋە قىلماقچى بولغان خەيرلىك ئىشىم ئۈچۈن مۇۋەپپەقىيەتلەر تىلىدىم ، ئۇنىڭسىز مېنىڭ قابىلىيىتىم ھېچنەرسە ئەمەس ئىدى ، تەڭرىدىن مەدەت سورىدىم ، ئۆز ياردىمىنى ئايىماس !»

ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا

مۇندەرىجە

تۇرلۇك - تۇمەن سەۋەنلىكلەر توغرىسىدا

بەزى ئىشلارنى مۆتىدىللەشتۈرۈش 3
هاۋانى مۆتىدىللەشتۈرۈش 5
هامامنى مۆتىدىللەشتۈرۈش 6
تاماقنى مۆتىدىللەشتۈرۈش 7
غىزالىنىشنىڭ توغرا يوللىرى 8
هەزىمنى ياخشىلاشنىڭ تەدبىرلىرى 9
ئۆيقۇنى تەرتىپكە سېلىش........................ 15

هاۋا توغرىسىدا

ئىسسىق هاۋانىڭ زىيىنى........................ 21
سوغۇق ئۆتكۈزۈۋالغان كىشىلەر 23
سېسىق هىددىن زەهەرلىنىشى........................ 26
كۆمۈر گازىدىن زەهەرلىنىشى........................ 26
خۇشبۇي هىدتىن زەهەرلىنىشى 27
شامالنىڭ زىيىنى........................ 29
جەنۇب شاملىنىڭ زىيىنى 29
ۋابانىڭ چارىسى كۆرۈش 31
ۋابانى كۈتۈۋېلىش توغرىسىدا 32
تۇرۇپ قالغان هاۋانىڭ زىيىنى 33
هەرىكەتتىكى هاۋانىڭ زىيىنى 34

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

هامام توغرىسىدا

هامامنىڭ ھاۋاسى توغرىسىدا 37
هاماملارغا ئالدىراپ كىرىپ ، ئالدىراپ چىققانلار
توغرىسىدا 39
هاماملارغا ئالدىراپ كىرگەن كىشىنى داۋالاش 40
هامامدىكى تۇزلۇق سۇلار ھەققىدە 41
گۈڭگۈرتلۈك سۇ ھەققىدە 41
تۆمۈرلۈك سۇ ھەققىدە 42
هامامدا بەدەننى ئۇۋۇلاش ، سۈرتۈش ۋە چۆمۈلۈش
توغرىسىدا 42
ھەددىدىن ئارتۇق ئۇۋۇلاش توغرىسىدا 43
ئاچچىقتاشلىق سۇنىڭ زىيىنى 44
هامامدىكى سوغۇق سۇنىڭ تەسىرى 44
هامامدىكى ئىسسىق سۇنىڭ تەسىرى 45
هامام پەرزلىرى 45
يۇيۇنۇش ۋە جىددىي ھەرىكەت 46
هامامدا كۆپ تۇرۇش 47
تاماقتىن كېيىنلا هامامغا چۈشۈش 47
هامامدا بوزا ياكى سوغۇق ئىچىملىك ئىچىش 48
بەدەن خىلىتلارغا تولغاندا هامامغا كىرىش 49

تائام يېيىش توغرىسىدا

تاماقنى ئاز يېيىشنىڭ زىيىنى 54

ئىسسىقلىق تائاملارنىڭ زىيىنى 55

سوغۇقلۇق تائاملارنىڭ زىيىنى 57

كۆچسىز تائاملارنىڭ زىيىنى 59

تەركىبى زىچ تائاملار 60

يېقىمسىز تائاملارنىڭ زىيىنى 60

مايلىق تائاملارنىڭ زىيىنى 61

بەتبۇي تائاملارنىڭ زىيىنى 62

ئۆتكۈر تائاملارنىڭ زىيىنى 62

ئاچچىق تائاملار 63

ئاچچىق - چۈچۈك تائاملار 63

قورۇغۇچى يېرىك تائامنىڭ زىيىنى 64

يەللىك تائاملارنىڭ زىيىنى 64

تېز ھەزىم بولىدىغان تائامنى ئاستا ھەزىم بولىدىغان تائام ئۈستىدىن يېيىش 65

تائام ئۈستىگە ئىچىلگەن مېۋە شىرنىسىنىڭ زىيىنى ... 66

ئاشقازاندا ئۇزاق تۇرۇپ قالىدىغان تائاملار 67

ئۇيۇش (قېتىش) قا ياردەم بەرگۈچىلەر 68

تائام ئۈستىگە تائام يېيىش 68

ئاشقازان تەركىبىگە ئايلىنىپ كېتىدىغان تائاملارنى ئىستېمال قىلىش 69

تەنھەرىكەت (رىيازەت) ھەققىدە 70

ھەرىكەتنى ئاز قىلىش ۋە تائام ھەزىم بولماي تۇرۇپ، ھەرىكەت قىلماي يەنە تائام يېيىش 71

ھەرىكەتسىز يۇرۇش 72

www.uyghurkitap.com

سۇ ۋە ئىچىملىكلەر توغرىسىدا

كۆپ سۇ ئىچىشنىڭ زىيىنى 75
لاي سۇنىڭ زىيىنى 76
ئالتۇنگۇڭگۇرتلۇك سۇنىڭ زىيىنى 77
ئاچچىقتاشلىق سۇ 79
زاك (تۆمۈر سۇلفات) لىق سۇ 79
زىرنىخلىق سۇ 80
زەڭگەر سۇ 81
نەۋشەدىللىك (ئاممىياكلىق) سۇ 82
تۇزلۇق سۇ 82
ئاچچىق (كەكرە) سۇ 83
ناردان سۇ 83
تاڭ سەھەردە ئىچىلگەن سۇنىڭ زىيىنى 84
توقلۇق ۋە تائام ئۈستىگە ئىچىلگەن سۇنىڭ زىيىنى 85
جىنسىي مۇناسىۋەت ئۈستىگە سۇ ئىچىشنىڭ زىيىنى 86
بوزىنىڭ زىيىنى 87
كۆپ شاراب ئىچىشنىڭ زىيىنى 88
كۈچلۈك شارابنىڭ زىيىنى 89
كۈچسىز سۈيۈق شارابنىڭ زىيىنى 89
ئاچچىق شارابنىڭ زىيىنى 90
ئاچ قورساققا شاراب ئىچىشنىڭ زىيىنى 90
ئىسسىتما ياكى باش ئاغرىقى ئۈستىگە شاراب
ئىچىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى تەدبىر قوللىنىش 91
سەپرادىن بولغان نەپەس سىقىلىش ئۈستىگە شاراب

ئىچىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى تەدبىرلەر 92
شاراب ئىچكەن كىشى توغرىسىدا 93
خۇمارغا شاراب ئىچىشنىڭ زىيىنى 93

ھەرىكەتلەر توغرىسىدا

كۆپ ھەرىكەت 97
كۈچلۈك ھەرىكەت 98
ھەرىكەتسىز يۈرۈش 98
تائام ئۈستىگە ھەرىكەت قىلىش 99
ئۇيقۇسىزلىق 99
كۆپ ئۇخلاش 100
كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ زىيىنى 101
جىنسىي مۇناسىۋەتنى تەرك ئېتىشنىڭ زىيىنى 103
ئاچ قورساق جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنىڭ زىيىنى 103
توق قورساق جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنىڭ زىيىنى 104
ت قىلىشنىڭ زىيىنى 105
ئىچ سۈرگەندە جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش توغرىسىدا 106
بۆرەك زەئىپلەشكەندە جىنسىي مۇناسىۋەت
قىلىشنىڭ زىيىنىغا قارشى تەدبىرلەر 107
باش ئاغرىغاندا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنىڭ
زىيىنىغا قارشى تەدبىرلەر 108
كۆز ئاغرىغاندا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنىڭ
زىيىنىغا قارشى تەدبىرلەر 108
بوغۇم ئاغرىغاندا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنىڭ

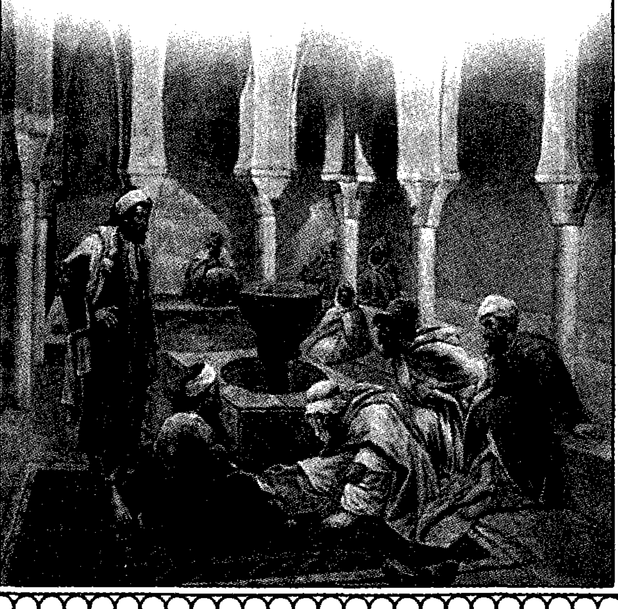
www.uyghurkitap.com

زىيىنىغا قارشى تەدبىرلەر 109
جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ سوغۇق مىزاجلىقلارغا بولغان
زىيىنىغا قارشى تەدبىرلەر 109
جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ ئىسسىق مىزاجلىقلارغا
بولغان زىيىنىغا قارشى تەدبىرلەر 110
جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ قۇرۇق مىزاجلىقلارغا بولغان
زىيىنىغا قارشى تەدبىرلەر 110

بوشىتىش (ئىستىفراغ قىلىش) ئۇسۇلى توغرىسىدا

كۆپ سۇ ئىچىپ قان ئالدۇرغان كىشى 111
خىلىتلارنى قوزغىغۇچى نەرسە ئىچىپ كەينىدىن قان
ئالدۇرغان كىشى 111
ئىچ سۈرگەندىن كېيىن كۆپ سۇ ئىچكەن كىشى ... 112
سۈرگە قىلىنىۋاتقاندا تاماق يېگەن كىشى 113
ئىچ سۈرۈش توختىغاندىن كېيىن تائام يېگەن كىشى 113
ئىزاھات 115

تۈرلۈك - تۈمەن
سەۋەنلىكلەر توغرىسىدا



www.uyghurkitap.com

تۇرلۇك ـ تۇمەن سەۋەنلىكلەر توغرىسىدا

ئەگەر ساقلىق مىزاجىنىڭ مۆتىدىللىكىگە① ۋە تۇزۇلۇشىنىڭ توغرىلىقىغا باغلىق ئىكەن ، ئۇنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۇچۇن بەزى ئىشلارنى مۆتىدىللەشتۇرۇش (تەرتىپكە سېلىش) ، بەزى ئىشلار- دىن ساقلىنىش ناھايىتى مۇھىمدۇر .

بەزى ئىشلارنى مۆتىدىللەشتۇرۇش

بۇ ھاۋانى مۆتىدىللەشتۇرۇش ، يېمەك ـ ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىش ، ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىش ، نەپسانىي ھەرد- كەتنى تەرتىپكە سېلىش ، دەم ئېلىشنى تەرتىپكە سېلىش ، بەدەن- دىكى ماددا ئالمىشىشنى تەرتىپكە سېلىش قاتارلىقلارنى ئۆز ئى- چىگە ئالىدۇ . بەزى ئىشلاردىن ساقلىنىش بولسا ئەزالارنى زە- خىملەندۇرىدىغان ھەم سۇندۇرىدىغان ، كېسىدىغان ھەم تىندۇرد- دىغان ، قورۇيدىغان ھەم كۆيدۇرىدىغان ۋە ئېرىتىدىغان ، مەيلى سوغۇق ياكى ئىسسىق بولسۇن ، ئۆلۈمگە سەۋەب بولىدىغان يامان

www.uyghurkitap.com

مىزاج پەيدا قىلغۇچى ۋە ئۆز خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق مىزاجغا
ئەكس تەسىر كۆرسىتىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىشنى كۆرسە-
تىدۇ .

يۇقىرىدا ئېيتىلغانلارنىڭ ھەر بىرى ئومۇمىي جىنس ھېساب-
لىنىپ ، ھەر بىرى ماھىيەت جەھەتتىن بىر - بىرى بىلەن
ئايرىلىپ تۇرغۇچى سىنىپلارغا بۆلۈنىدۇ . بىز بۇلارنى ئايدىڭلاش-
تۇرۇشىمىز ۋە تۈرلەرگە ئايرىشىمىز ، شۇنىڭدەك قانداق خاتالىق-
لار بولىدىغانلىقىنى مىزاجمۇ مىزاج بىر - بىرلەپ كۆرسىتىپ ،
ئۇلارغا تاقابىل تۇرۇشتىكى چارىلەرنى بىردىن - بىردىن تېپىپ
چىقىپ ، مەنتىقىلىق بايان قىلىشىمىز كېرەك . شۇڭا ، مەزكۇر
كىتابتا تېببىي ئىلىمنىڭ نەزەرىيە قىسمىنى ئىزاھلاپ ئولتۇر-
ماي ، ئەمەلىي چارىلەرنىلا بايان قىلىپ ۋە ئىلگىرى يېتەرلىك
دەرىجىدە بايان قىلىنغان ۋە بۇرۇنقىلار ئوتتۇرىغا قويغان مەزمۇن-
لار ھەققىدە سۆزلەشتىن ساقلىنىشنى مەقسەت قىلىدۇ . شۇنىڭغا
بىنائەن كىشىلەر ساقلىنىشى كېرەك بولغان ئىشلار ئۈستىدە
توختالماي ، ئۇلار يول قويغان خاتالىقلارنى تۈزىتىدىغان چارە -
تەدبىرلەر ئۈستىدە توختالدىم . ئالدى بىلەن كىشىلەر سادىر قى-
لىدىغان خاتالىقلارنىڭ تۈرلىرىنى قىسىملارغا بۆلمەي تۇرۇپ ،
ئومۇمىي يوسۇندا سىنىپلاشتۇرۇش ۋە جەملەش يولى بىلەن تې-
پىپ چىقىشىمىز زۆرۈر . كېيىن مەزمۇنمۇ مەزمۇن تەپسىلىي

بايان قىلىمەن . سۆزنى ئاۋۋال ھاۋانى مۆتىدىللەشتۈرۈشتىن باشلايمەن .

ھاۋانى مۆتىدىللەشتۈرۈش

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : ھاۋا سۆزى تېببىي كىتابلاردا ئومۇمىي ۋە خۇسۇسىي يوسۇندا ئىشلىتىلىدۇ .

ئومۇمىيسى — بۇ ئادەتتىكى ھاۋا بولۇپ ، خۇسۇسىي ھاممام (مۇنچا) ھاۋاسىدۇر ، شۇنىڭ ئۈچۈن ھاممام ھەققىدىكى ئۇقۇم ھاۋا توغرىسىدىكى سۆز مەزمۇنىغا كىرىدۇ . ھازىر بولسا ئومۇمىي ھاۋادىن باشلايمەن .

ھاۋانى مۆتىدىللەشتۈرۈش تۆۋەندىكى مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ : ھاۋانىڭ ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقىنى ، دېڭىز (كۆل) ئەتراپلىرىدا نەملىكنى ، دەشت ـ چۆللەردە ۋە تاغلاردا قۇرۇقلۇقنى مۆتىدىللەشتۈرۈش ، شۇنىڭدەك كۈز پەسلىدە ياكى ھاممامغا كىرىش ۋاقتىدىكى ئىسسىقتىن سوغۇققا ياكى سوغۇقتىن ئىسسىققا ئۆتۈشنى مۆتىدىللەشتۈرۈش ؛ سېسىق مۇھىتتىن خۇشبۇي مۇھىتقا ياكى خۇشبۇي مۇھىتتىن سېسىق مۇھىتقا كۆچۈشنى مۆتىدىللەشتۈرۈش ؛ شىمالدىن جەنۇبقا ، جەنۇبتىن شىمالغا ، بىر مەملىكەت مىزاجىدىن يەنە بىر مەملىكەت مىزاجىغا كۆچۈشنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مۆتىدىللەشتۈرۈش ؛ ۋابا پەيدا قىلىدىغان بۇزۇق ھاۋانى ۋاقتىدا مۆتىدىللەشتۈرۈش . بۇلغانغان ھاۋادا نەپەسلىنىشتىن ساقلىنىش كېرەك . ھاۋانىڭ قامىلىپ قېلىشى ۋە ئالمىشىشىنى مۆتىدىللەشتۈرۈش لازىم . چۈنكى قامىلىپ قالغان دىمىق ھاۋادا ۋابانىڭ ئۆزى پەيدا بولمىسىمۇ ، ئىسسىقتىن بۇزۇلۇش تۈپەيلى ۋابانىڭكىگە ئوخشاش ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ ، ئىسسىتمىغا سەۋەب بولىدىغان ، سوغۇقلۇق كەيپىيات پەيدا قىلىدىغان ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىدۇ . دائىم ئالمىشىپ تۇرىدىغان ھاۋادىمۇ بەدەندە تۈرلۈك - تۈمەن نورمالسىزلىقلار كۆرۈلىدۇ ، چۈنكى ھاۋا ئالمىشىش جەريانىدا پاكىز جايلارغا بۇلغانغان چاڭ - توزان ۋە ھورلارنىڭ قوشۇلۇپ كېلىشىدىن ساقلىنىش قىيىن .

ھاممامنى مۆتىدىللەشتۈرۈش

ھاممامنى مۆتىدىللەشتۈرۈش تۆۋەندىكىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ : ھاۋاسىنى مۆتىدىللەشتۈرۈش ۋە ئۇنىڭغا كىرىشنى تەرتىپكە سېلىش كېرەك . تەييارلىقسىز بولمىسۇن ، سۈيى ناھايىتى مۇۋاپىق تەڭشەلسۇن ، بەك ئىسسىق ياكى سوغۇقمۇ بولمىسۇن ، يۇيۇنۇش ۋاقتىمۇ مۇۋاپىق بولسۇن . ھاممامدىن چىقىش ، ئۇۋۇلاش ، تاتىلاش ۋە يۇيۇنۇش تەرتىپى نورمال بولۇشى كېرەك .

هامامدا جىددىي ھەرىكەتلەرنى قىلىشتىن ، جىنسىي مۇنا-
سىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش كېرەك . يۇيۇنۇش ۋاقتىنى توغ-
را تالالاش ، قورساق ئاچ ياكى بەك تويۇپ كەتكەن پەيتتە يۇيۇن-
ماسلىق كېرەك . ئېغىر ھەرىكەت قىلىش ، قان ئالدۇرۇش ، ئىچ
سۈرۈش ياكى كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشكە ئوخشاش
قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان ئەھۋاللاردىن كېيىنمۇ يۇيۇنۇشقا
بولمايدۇ . شۇنداقلا ھامامدىن چىقىشتا ئالدىراشقا بولمايدۇ .
ھامامغا كىرىپ يۇيۇنۇشتىن ئاۋۋال ئىسسىق جايدا ئولتۇ-
رۇپ ئۇزاق تەرلىنىدۇ .

تاماقنى مۆتىدىللەشتۈرۈش

مىقدار جەھەتتە : كۆپرەك ياكى ئازراق بولۇشى مۇمكىن ؛
سۈپەت جەھەتتە : ئىسسىقراق ياكى سوغۇقراق ، قۇرغاقراق ياكى
نەمرەك بولۇشى ، سۈت ياكى يامغۇر سۈيىگە ئوخشاش ئاسان
بۇزۇلۇپ قالىدىغان ئاجىز تەركىبلىك بولۇشى ياكى گۈرۈچ ،
جۇخارگۈلى قاتارلىقلارغا ئوخشاش پۇختا تەركىبلىك بولۇشى
مۇمكىن . بەزىلىرى قۇمغا كۆمۈپ پىشۇرۇلىدىغان كۆمەچ نانىدەك
يېقىمسىز بولسا ، يەنە بەزىلىرى تولىمۇ ياغلىق بولىدۇ ، بەزىلىرى
بۇزۇلغان نەرسىدەك بەتبۇي بولسا ، بەزىلىرى پىياز ۋە سامساقتا

www.uyghurkitap.com

ئوخشاش ئۆتكۈر بولىدۇ ؛ يەنە بەزىلىرى ئاچچىق بادامدەك ئاچ-
چىق ياكى ئۆتكۈر سىركىدەك ناردان بولسا ، بەزىلىرى ھالۋا ۋە
بىلىققا ئوخشاش شىلىمشىق ياكى جىگدە ، چىلان ۋە بىھىدەك
سىرتى قوپال ھەمدە قورۇغۇچى بولىدۇ ۋە ياكى فالۇدە② ۋە
ئەرەب يېلىمىدەك سىلىق بولىدۇ . مىزاجىنىڭ ھۆل ياكى قۇرۇق-
لۇقىغا قاراپ تەسىرى تۈرلۈك بولغان لاۋىيە ۋە شاتۇتتەك يەل
پەيدا قىلىدىغان ياكى سوغۇقلۇقى ۋە ھۆللۈكى تۆپەيلىدىن يەل
بېرىدىغان قېتىققا ئوخشاشلار .

غىزالىنىشنىڭ توغرا يوللىرى

ئەگەر ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەر تەستە ھەزىم
بولىدىغان يېمەكلىك ئارقىسىدىن يېيىلسە ، ئوڭاي ھەزىم بولىدى-
غان يېمەكلىك ئاۋۋال ھەزىم بولىدۇ ، بىراق تېگىدە تەستە ھەزىم
بولىدىغان يېمەكلىك توسۇپ تۇرغاچقا ، ھەزىم يولىغا ئاسانلىقچە
ئۆتەلمەيدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، تەستە ھەزىم بولىدىغان تائاملارنى
يېگەندە ، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدىغان مېۋە شەربەتلىرىنى
ئىچىش ياكى ئاۋۋال ئاسان ھەزىم بولىدىغان تائاملارنى يېيىش
لازىم . ھەزىم قىلىش قىيىن بولغاندا ، ئاشقازاننىڭ بۇزۇلۇشىدىن
ساقلايدىغان نەرسىلەرنى يېيىش لازىم . مەسىلەن : كەرەم ئۇستە-

دىن ساقلاش ، سۈت ئۈستىدىن پىشلاق يېيىش لازىم .

تاماق يېيىشتە ۋاقتىدا رىئايە قىلىپ ، ئاۋۋالقىسى سىڭىشقا باشلىغاندا ، ئىككىنچىسىنى ئىستېمال قىلىش لازىم . بىر ەر تاسادىپىي سەۋەب ياكى كېسەللىك بىلەن باغلىق بولمىغان تەبىئىي ئاچلىق سېزىلگەندە تائامنى ھەزىم قىلىدىغان ئاشقازان سۇيۇقلۇقلىرى ئاجرىلىپ چىققاندا ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ .

ھەزىمنى ياخشىلاشنىڭ تەدبىرلىرى

كىشىلەر ئۆزىنىڭ ھەرىكەت ، دەم ئېلىش ، ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق ھالەتلىرىگە ئېتىبار بېرىشى ، تاماقتىن كېيىن ئېغىر ھەردىكەتلەرنى ئىشلىمەي ، ھەزىم بولۇشقا ئەھمىيەت بېرىشى ھەمدە ھەرىكەتسىز قېلىپ تاماقنىڭ ھەزىم بولماي قېلىشىدىن ساقلىنىشى كېرەك . ئويغاقلىق ھەرىكەت بولغىنىدەك ، ئۇيقۇ دەم ئېلىش ھېسابلىنىدۇ . روھىي ھالەتتىكى غەزەپلىنىش ۋە ھەددىدىن تاشقىرى شادلىنىش ھەمدە شۇنىڭغا ئوخشاش كەيپىياتلار يېمەكلىكنىڭ ھەزىم بولۇشىغا بىۋاستە تەسىر كۆرسىتىدۇ . چۈنكى ، غەزەپلەنگەن كەيپىياتتا ئىسسىقلىق تاماقلار زىيان قىلىدۇ ، غەمكىن كەيپىياتتا قۇرۇقلۇق تاماقلار زىيان قىلىدۇ ، خۇرسەنلىك ھالەت ئۈستىگە ھۆل مىزاجلىق تاماقلار يېيىلسە ، تۆت خىلتنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېڭى ئادرېسى

بىردەك كۆپىيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ .

شۇنىڭدەك ، قاتتىق خەۋپ ياكى ھەددىدىن تاشقىرى لەززەت ۋاقتىدا سوغۇقلۇق تاماقلار زىيانلىقتۇر . ئۇخلاشتىن ئاۋۋال كۆپ تاماق يېيىش ۋە كۈندۈزى ئاز تاماق يېيىشمۇ زىيانلىقتۇر .

شارابقا كەلسەك ، ئۇنى ئىستېمال قىلىشنى تەرتىپكە سېلىشمۇ يۇقىرىقىدەك بولىدۇ . شاراب دەپ سۇ ۋە مەست قىلغۇچى نەرسىلەرگە ، شۇنىڭدەك ئۈزۈم ھارىقىغا ئوخشاشلار ۋە مېۋە سۇلىرىغا ئېيتىلىدۇ . بۇ يەردە سۆزلەيدىغىنىمىز ، سۇ ۋە باشقا ئىچىملىكلەر ھەققىدىدۇر . بىرىنچىدىن ، سۇلار ھەققىدە توختىلىپ ، ئۇنى ئىستېمال قىلىشنى تەرتىپكە سېلىش يولىنى سۆزلەيمىز . ئۇنىڭ مىقدارى ئېھتىياجدىن كۆپ ياكى ئاز بولۇپ قالمىسۇن ، سۈپىتىگە كەلسەك ، ئۇ سۈيۈق ، ۋەزنى يەڭگىل ، تەمسىز ، پۇراقسىز ، ئىسسىق ۋە سوغۇقنى تېز قوبۇل قىلىدىغان ، يات نەرسىلەردىن تازا ۋە چوڭچۇك لاي ئۈستىدىن ئېقىۋاتقان دەريا سۈيى بولۇپ ، چىققان مەنبەسىدىن ئۇزاقلىشىپ ، قۇياش ۋە مەيىن شامالغا قاراپ تېز ئاقىدىغان بولۇشى لازىم . دەريا قانچە چوڭ بولسا ، سۈيى شۇنچە ياخشى بولىدۇ . ئۇ خۇسۇسىيەت جەھەتتە چوڭچۇك بولۇپ ، بەدەنگە تېز تارقىلىپ ، تەر ۋە سۈيدۈككە تېز ئايلىنىدۇ .

ئەگەر سۇ تەركىبىدە لاي ـ لاتقىلار ، گۈڭگۈرت ، تۆمۈر

سۇلفات ، ئاچچىق تاش ، مىس ماددىلىرى بولسا ۋە رەڭگى زەڭگەر بولسا ، تۇرلۇك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ .

مەدەنلىك سۇلاردىن ، تەركىبىدە تۆمۈر ماددىسى بولغىنى ياخشى سۇ ھېسابلىنىدۇ . تۇز تەركىبى بولغان ، شورلۇق ۋە ناردان سۇلارمۇ شۇلار جۇملىسىدىندۇر .

سۇ ئىچىشتە ۋاقىتقا ئەھمىيەت بېرىش ، ئاچ قورساققا ياكى تويۇنۇپ دەرھال ئىچمەسلىك كېرەك . شۇنىڭدەك ئېغىر ھەرىكەت۔ تىن كېيىن ، بەدەننى بوشاشتۇرىدىغان جىنسىي مۇناسىۋەت ۋە يۇيۇنۇشتىن كېيىن ۋە تەبىئىي بەدەن ھارارىتىنى ھەددىدىن تاش۔ قىرى كۆتۈرۈۋېتىدىغان غەزەپلىنىش ، خۇشاللىنىشقا ئوخشاش سەۋەبلەردىن كېيىنمۇ ئىچىشكە بولمايدۇ . ئاشقازاندىكى تاماق سۇيۇلۇپ يەڭگىللەشكەندە ۋە ئۇنى سىڭدۈرۈش ئۈچۈن ئېھتىياج تۇغۇلغاندا ھەمدە ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئالدىدا ئىچسە بولىدۇ .

شاراب ئىچىشكە كەلسەك ، ئۇلارنىڭ تۇرىگە ۋە ئىچىش مىق۔ دارىغا ئەھمىيەت بېرىش لازىم . ئىچىملىكلەرنىڭ كۆپى بىر ـ بىرىگە زىت ئىككى ئىشنى بېجىرىدۇ . ئىسسىق مىزاجلىق بەدەن۔ لەردە سەپرانى ياكى ئىسسىق قاننى كۆپەيتىدۇ ۋە ئۇلارنى قىزدۇ۔ رىدۇ ياكى سېستىدۇ ھەمدە ئەزالارنىڭ ئىچ ـ ئىچىگە ئاققۇزى۔ دۇ ؛ سوغۇق مىزاجلىق بەدەنلەردە بولسا ، سوغۇق ۋە نەملىك

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تەسىر كۆرسىتىدۇ .

ئۇنىڭ سۇپىتى (كەيپىياتى) گە كەلسەك ، ئىسسىق مىزاج-لىقلارغا بېرىلىدىغىنى تولىمۇ ئاچچىق ۋە قويۇق بولمىسۇن ؛ سوغۇق مىزاجلىقلارغا بېرىلىدىغىنى تولىمۇ تېتىقسىز ۋە سۇيۇق بولمىسۇن ؛ مۆتىدىل مىزاجلىقلار ئىچىدىغىنى بولسا ئاچچىقلى-قى ، رەڭگى ، لەززەتسىزلىكى ۋە ھىدى جەھەتلەردە مۇۋاپىق بولۇشى ، ئۇلار ئۇچۇن يېقىملىق ھىدلىق ، تىلىدىن ئۆتكەندە تەمى يېقىملىق بولۇپ تۇيۇلۇشى ، شۇنداقلا تېتىقسىز ، ئاچچىق ياكى ناردان تەملىك بولۇپ سېزىلمەيدىغىنى بولۇشى كېرەك .

ئىسسىق مىزاجلىقلارغا ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدىغىنى نارداناراق ئۈزۈمدىن تەييارلانغان ئاق ، سۇيۇق شارابتۇر ؛ سوغۇق مىزاجلىق-لارغا بولسا قىزىل ، ئۇزاق ساقلانغان ، تىنىق ۋە ئۆتكۈر پۇراقلى-قى مۇۋاپىق كېلىدۇ ؛ مۆتىدىل مىزاجلىقلارغا مۆتىدىلى بولىدۇ . سۇ ئارىلاشقىنى ئىسسىق ۋە قۇرۇق مىزاجلىقلارغا پايدىلىق . نېرۋىسى ئاجىز ۋە ھۆللۈكى كۆپ كىشىلەرگە پايدىسىز . شاراب ئىچىش ۋاقتىنى مۇۋاپىقلاشتۇرۇشقا كەلسەك ، ئاچ قورساققا ئۇنى ئىچىش ، ئىسسىق ۋە قۇرۇق مىزاجلىقلار ئۇچۇن ياخشى ئەمەس . شۇنىڭدەك ئۇنى تاماق ۋە ئۆتكۈر مەززىلىك يېمەكلىكلەر ئۇستى-دىن ئىچمەسلىك ؛ باش ئاغرىقى ، ئېغىر نەپەس سىقىلىش ، كۆز ئاغرىقى ، باش قېيىۋاتقاندا ياكى چارچاش ، بەدەن تارتىشىش ۋە

يارا تۆپەيلىدىن بولىدىغان ھارغىنلىقلاردا ئىچمەسلىك ، بەدەن بوشىشىپ كەتكەندە ۋە تۇغما ھارارەتنىڭ تارقىلىپ كېتىشىگە سەۋەب بولغۇچى ئەھۋال يۈز بەرگەن كىشىلەرمۇ ئىچمەسلىكى ، خۇمارلىق ئۈستىگىمۇ ئىچمەسلىك كېرەك . چۈنكى بۇ زىيانلىق ، ئويلىغىنىدەك پايدىلىق بولمايدۇ .

ھەرىكەتكە كەلسەك ، سەپەر ئۈستىدىكى ھەرىكەت ، تەنتەربىيە ، جىنسىي مۇناسىۋەت ۋە نەپسانىي ھەرىكەت ئۇنىڭ جۈملىسىدىندۇر .

ھەرىكەتكە كەلسەك ، ئۇنىڭ توغرا ئېلىپ بېرىلىشى مىقدارى بىلەن باغلىق ، شۇڭا ئۇنى ئېلىپ بېرىشتا چارچاپ كېتىدىغان دەرىجىدە ئۇزاق بولمىسۇن ، تولىمۇ ئاز بولۇپ قالمىسۇن . ئۇنى سۈپەتلىك ئېلىپ بېرىش ، تولىمۇ شىددەت بىلەن قىلىنماسلىقى لازىم ، بولمىسا چارچىتىپ قويىدۇ ، لېكىن كۈچسىزمۇ بولمىسۇن ، چۈنكى ئۇنۇمى بولمايدۇ . ۋاقتى ئىچكى ئەزالار ۋە تومۇرلاردىكى بىرىنچى تائام ھەزىم بولغاندىن كېيىن ، ئىككىنچى تائامدىن ئاۋۋال قىلىنىدۇ . لېكىن تائام ئۈستىگە ۋە توق[3] قورساققا ئېلىپ بېرىشقا بولمايدۇ . شۇنىڭدەك ھەددىدىن تاشقىرى ئاچ قورساققىمۇ بولمايدۇ ، ئۇنىڭدىن باشقا ئىچ سۈرۈش ، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش ، بۇرۇندىن قان ئېقىش ، قان كېتىش ، سۈيدۈكنى ھەيدەش ۋە يارا يېرىلىشقا ئوخشاش ئەھۋاللار كۆرۈل-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

گەندە ئېلىپ بېرىلماسلىقى كېرەك .

ئەگەر كۈچ تەلەپ قىلىدىغان زەرەرلىك ھەرىكەتلەرنى ئىشلەش زۆرۈر تېپىلسا ، يۇقىرى دەرىجىسىگە كەلگەندە مۇلايىملىق بىلەن ئاستا ـ ئاستا ئېلىپ بېرىش لازىم . جىنسىي مۇناسىۋەت ئاچ قورساق ھالەتتە قىلىنماسلىقى لازىم ، بولمىسا ئۇ سەپرا ۋە باشقا نەرسىلەرنى قوزغىتىپ قويىدۇ . بۇنىڭدىن تاشقىرى ، تولىمۇ توقلۇق ئۈستىگە قان ئالدۇرۇش ، ئىچ سۈرۈش ۋە چارچىتىدىغان ھەرىكەتتىن كېيىن ، ئىسسىتما ، ھوشىدىن كېتىش ۋە ھەر خىل زەئىپلىكلەر ئارقىدىن ئېلىپ بېرىشقىمۇ بولمايدۇ ياكى تەستە ھەزىم بولىدىغان تائاملار ئۈستىگە ھەمدە بۆرەك كېسەللىكلىرى ئۈستىگە ، مەسىلەن : تاش پەيدا بولۇش ، سۈيدۈك تۇتالماسلىق ۋە سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش ياكى تۇتۇلۇپ قېلىش ھەمدە دىئابىت كېسەللىكى كۆرۈلگەندە قىلىنماسلىقى كېرەك .

شۇنىڭدەك ، ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرى ، ھېس ۋە ھەرىكەتنىڭ ئۈزۈلۈش ياكى سەزمەي قېلىشى ھەمدە پالەچكە ئوخشاش ئاپەتلەرگە ئۇچرىغاندا ، كۆز ئاغرىقى ۋە قۇلاق ئاجىزلاشقاندا ، مەنىينىڭ چىقىشى تەبىئىي قىينىلاشقاندا ؛ يەنە كۆڭۈل تارتمىغان كىشى بىلەن ياكى شەھۋەت ئىستىكى بولمىغاندا زورمۇزور جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىنمىسۇن . كىم قۇرۇق مىزاجلىق ، خۇسۇسەن ئۇنىڭ سوغۇقى بولسا ياكى جىنسىي ئەزالىرى سوغۇق ،

كۆرۈنۈشى ئورۇق ، يارتىلىشتىن ئەسلىي ئەزالىرى زەئىپ بول-
سىمۇ ، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق كېرەك . شۇنىڭغا ئوخ-
شاش مۇناسىۋەتكە ئۆگىنىپ قالغان كىشى ئۇچۇن ئەگەر ئۇنىڭ
شەھۋىتى ئۇرغۇپ تۇرغان بولسىمۇ ، مۇناسىۋەت قىلغىنىغا ئۇزاق
ۋاقىت بولغان بولسا ۋە بولۇپمۇ ئۇ كىشى بىكار ، نازۇنېمەتتە
ياشىغان ھەمدە بەدىنى تولغان ۋە كۆپ قانلىق بولسىمۇ ، ئۇنى
تەرك ئېتىش زىيانلىقتۇر .

ئۇيقۇنى تەرتىپكە سېلىش

ئۇيقۇ ئۇزۇن ۋاقىتدا بولسۇن ، مەن ئاشقازاندىكى تاماقلارنىڭ
سىڭىپ قالغان ۋاقىتنى نەزەردە تۇتىمەن . پەرھىز قىلىنغان ۋاقىت
ئەمەلىي ئەھۋالغا ۋە مۇۋاپىق شارائىتقا قاراپ بەلگىلىنىدۇ . ئۇ
12 سائەتكە يېقىن ، بۇنىڭ كۆپ قىسمى كېچىدە ئاجرىتىلىدۇ .
ئەگەر بەدەن غىزالانغان بولسا ، ئۇنىڭ بىر ياكى ئىككى سائىتىنى
كۈندۈزگە ئۆتكۈزسە بولىدۇ . ئەگەر بەدەن غىزالانمىغان بولسا ،
كۈندۈزدىكى ئۇيقۇنىڭ ئازراقىمۇ كېرەك ئەمەس ، ئەمما دەم ئې-
لىش زۆرۈرىيىتى تۇغدۇرىدىغان قاتتىق چارچاش ، ئارتۇق غەزەپ-
لىنىش ، پىكىر قىلىش ، غەم - ئەندىشە قاتارلىق سەۋەبلەرنىڭ
بىرەرسى بولسا ، كۈندۈزدىكى ئۇيقۇنىڭ زىينى يوق .

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ھەددىدىن تاشقىرى ئويغاقلىق (ئۇخلىيالماسلىق) خۇسۇسەن ئورۇق بەدەن ۋە ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۇچۇن زىيانلىقتۇر. ھەددىدىن تاشقىرى كۆپ ئۇيقۇ شۇبھىسىزكى، سېمىز، تولغان بەدەنلەرگە زىيانلىقتۇر.

بەدەننى بوشىتىش ۋە ئەكسىچە ئۇنىڭدىكى سۇيۇقلۇقلارنى تۇتۇپ قېلىش ھەمدە شۇنىڭغا ئوخشاشلار مەزمۇنىغا قان ئالدۇرۇش، سۈرگە قىلىش، تەرلەش، سۇيدۇك ۋە مەني چىقىرىشلار كىرىدۇ.

قان ئالدۇرۇش بىرەر زۆرۈرىيەت سەۋەبىدىن بولۇشى كېرەك ۋە كىشىنىڭ يېشىغا، ئادىتىگە ۋە قۇۋۋىتىگە ھەمدە مەۋسۇمغا قاراپ ئېلىش زۆرۈر. ھەرىكەت، توقلۇق، جىنسىي مۇناسىۋەت، يۇيۇنۇش ۋە چارچاشتىن كېيىن زۆرۈرىيىتى بولمىسا ئېلىنماسلىق كېرەك. كۆپ سۇ ئىچىشتىن كېيىن ھەمدە ئاشقازان ۋە يۈرەك ئاجىزلىقى ئۇستىگىمۇ ئىمكانقەدەر ئېلىنماسلىقى كېرەك.

ئاغرىق توختىتىش مەقسەت قىلىنغاندا، شۇنداق قىلىش لازىمكى، قاننى چىقىرىشتا زۆرۈر بولغان مىقدار بويىچە ئىككى ياكى ئۈچ قېتىم چىقىرىۋېتىلىپ، بىمار تىنچ قويۇلسۇن ھەم ئىمكانىيىتى بولسا ئۇخلىتىلمىسۇن. ئەگەر ئېيتقانلىرىمىزغا خىلاپ ھالدا ئىش تۇتۇلسا، باشقا كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا

شارائىت تۇغۇلىدۇ .

تەبىئىي (زۆرۈر) مىقداردىن ئارتۇق قان ئېلىش ئاغرىققا سەۋەبچى ئىللەتنىڭ (مەيلى ئۇ قانداق ماددىدىن تۈزۈلگەن بولسۇن) ئەسلىگە كېلىشى (قوزغىلىشى) نى تېزلىتىدۇ . بىراق تۇغما هارارەتنىڭ مۇستەهكەملىكى قانغا باغلىق ، هاياتنىڭ مۇستەهكەملىكى بولسا ، تۇغما هارارەتكە باغلىق . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئەڭ ياخشىسى ۋە ئەڭ مۇۋاپىقى ئېهتىيات قىلىش ۋە تەييارلىقنى قىلىشتۇر .

سۈرگە قىلىشقا كەلسەك ، ئۇنى بەدەن قۇۋۋەتلىك هەمدە سۈرگىگە هاجىتى بار پەيتتە زەهەرلىك خىلىتنى سۈرۈپ چىقىرىشنى مەقسەت قىلغان ئەهۋالدا قىلىش ۋە ياخشى ئېتىبار بىلەن ئەمەلگە ئاشۇرۇش كېرەك . ئۇنىڭدىن ئاۋۋال ياكى كېيىن قاتتىق هەرىكەت ياكى جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىنمىسۇن . ئۇنىڭ ئۈستىگە كۆپ سۇ ئىچىلمىسۇن ؛ ئاشقازاندا يېمەكلىك بوتقىسى كۆپ بولغاندىمۇ سۈرگىنى قوبۇل قىلىسا بولمايدۇ ؛ شۇنىڭدەك ئىچ سۈرۈش توختىمىغان ئەهۋالدا تاماق يېيىلسە بولمايدۇ . ئاشۇ كۈنى يەڭگىل تائام ۋە ئىچىملىكلەر مۇمكىنقەدەر ئاز ئىستېمال قىلىنىدۇ .

بۇ مەزمۇنغا تەۋە ئۇقۇملاردىن بىرى سۈرگە دورىسى ئىچىپ ، ئىچ سۈرمىگەن ياكى ئۆلچەمدىن ئارتۇق ئىچ سۈرگەن

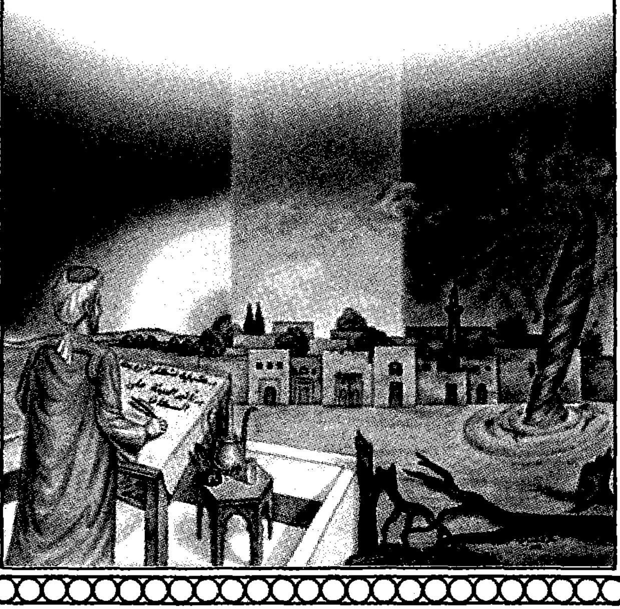
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىر تاللىق ئامبىرى
www.uyghurkitap.com

كىشىلەرنىڭ ئامالىنى قىلىشتۇر .

ئەمدى قۇسۇشقا كەلسەك ، ئۇنىڭ ئارتۇقچىلىقى خىلمۇخىل بۇزۇلۇشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ، لېكىن ئۇنى ۋاقتىدا قىلسا زور پايدىسى بار . بەزىلەرگە ئاچ قورساققا ۋە بەزىلەرگە تاماق ئۈستىگە زور پايدىسى بار . ئومۇمەن ، قۇستۇرۇش ئۇچۇن ياخشى ۋاقىت قىشتۇر .

سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇشقا كەلسەك ، ئۇمۇ ھەددىدىن ئار- تۇق بولمىسۇن ، شۇنىڭدەك ئاز بولۇپمۇ قالمىسۇن . تەرلىتىشمۇ شۇنداق .

بهاؤا توغرسسا



ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ھاۋا توغرىسىدا

ئىسسىق ھاۋا قەلبنى قىزىتقۇچى ، بەدەننى بوشاشتۇرۇپ ، تۆشۈكچىلەرنى ئاچقۇچىدۇر . ئۇ ئوت (سەپرا) نىڭ سىپىتى ، بۇرۇننىڭ قانىشى ، باش ئاغرىقى ۋە ئۆتكۈر ئىسسىتما كېسەللىكلىرىگە شارائىت ھازىرلايدۇ . تەبىئىي مىزاجى ئىسسىق ئادەم ئۇچۇن ھەمدە تەبىئىيلىكتىن چىققان مىزاجى سوغۇق كىشىلەر ئۇچۇن زىيىنى ئازدۇر . بۇنىڭغا قارشى مىزاجلىقلار ئۇچۇن زىيىنى كۆپ بولۇپ ، ئىسسىق ھاۋادىن ئېھتىيات بىلەن ساقلىنىش ۋە ئۆزىنى قوغداش كېرەك .

ئىسسىق ھاۋانىڭ زىيىنى

قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق ، ئورۇق بەدەنلىك بىر كۈنلۈك ئىسسىتمىغا ياكى سىپىشتىن كېلىپ چىققان ئىسسىتمىغا ئۇچرايدۇ ۋە ئۇششاق كېسەللىكلەر ، يەنى باش ئاغرىش ، بۇرۇن قاناش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ . سوغۇق ھۆل بەدەن ئىگىلىرىدە يەڭگىل باش ئاغرىقى ، زىققە ، بوغۇملار زەئىپلىشىش ۋە ھەرىكەت قىيىنلىشىش قاتارلىقلار ئۇچرايدۇ ، ئۇلار ئەسلىگە كەلگۈچە داۋا-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىنبىر ئادرېسى

لىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇللىرى : كىمگە ئۇشبۇ ھاۋا زەرەر يەتكۈزگەن بولسا ، ئۇنىڭغا كاپۇر ، سەندەل ۋە گۈل سۈيى پۇرىتىش زۆرۈر ؛ يۈزى ۋە پۇت ـ قوللىرى سوۋۇغانلار گۈل سۈيى ياكى سوغۇق سۇ بىلەن چايقىلىدۇ ؛ نىشۇقىي ياكى ئارپا ، بۇغدايدىن تەييارلانغان يەڭگىل ، چۈچۈمەل يېمەكلىكلەر يېگۈزۈلىدۇ . يۇرەك ساھەسىگە سىمىزئوت ، سەندەل ، گۈل سۈيى ۋە كاپۇر تېڭىلىدۇ . سوغۇق كەيپىياتلىق خۇشبۇي نەرسىلەر پۇرىتىلىدۇ . مېۋە ئىچىملىكلىرىدىن ناردان (چۈچۈمەل) شارابلار ئىچۈرۈلىدۇ . ئۇلار خىلتلارنى ھەرىكەتلەندۈرەمدۇ ھەمدە ئادەملەرنى تەرلەتتىمۇ ؟ ئەگەر خىلتلار سەپرادىن ئىبارەت بولۇپ ، ئېغىر ۋە نەم بولسا ، ئەزالاردىكى يۆتكىلىشچان ئاغرىقلار ، ھەرىكەتتىكى ئاجىزلىق ، يىڭنە سانجىلغاندەك ئاغرىش ۋە مۇچىلەرنىڭ ئېچىشىپ ئاغرىشى خىلتلارنىڭ ھەرىكىتىدىن دېرەك بېرىدۇ . قۇلاقنىڭ غۇڭۇلدىشى ، كۆز تېلىش ۋە ئومۇمىيۈزلۈك باش ئاغرىش ، بولۇپمۇ باشنىڭ ئاغرىقى مېڭىنىڭ ئارقا تەرىپىدىن يېنىك باشلانسا ، تەرلەشتىن ، يەنى چۆمكىنىشتىن دېرەك بېرىدۇ .

تىنقىلمىلارنىڭ ۋە يەڭگىل باش قېيىشنىڭ كېلىپ چىقىشىمۇ تەرلەشنى تەكىتلەيدۇ . ئەگەر خىلتلاردىن ئېغىر بىئارام بولسا ، قانداقلا بولمىسۇن قان ئالدۇرۇش پايدىلىقتۇر .

سەپرالىققا كەلسە ، ئۇ ھالدا بوشىتىش سەپرا پۇتۇنلەي بو

شتىلغىچە بولماسلىقى زۆرۈر . سەپرانى سۇندۇرغۇچىغا قوشۇلـ
ـدىغان نەرسىلەر ئۈزۈم شىرنىسى ، تامارىند (بىر خىل ئاچچىق
پۇرچاق) ، چىلان تالقىنى ، نىشۇقىي ، يانتاق شېكىرى ۋە شۇنىڭـ
غا ئوخشاش نەرسىلەردۇر .

ئەگەر خىلىتلار كۆپ ئەمەس دەپ پەرەز قىلىنغاندا ئۇلار
ھەرىكەتتىكى چاغدا ئازابلىسا ، سوۋۇتقۇچىلارنىڭ ياردىمىدە تىنـ
جىتىلسا بولىدۇ . ئۇلارنى سۈرگە ئارقىسىدىن زەئىپلىك كۆرۈلـ
مىگۈدەك دەرىجىدە تىنجىتىش ياخشىراق . بۇنىڭ ئۈچۈن سوۋۇـ
تۇلغان ئاچچىق قېتىق ۋە ئارپىدىن ئېلىنغان بوزىنىڭ پايدىسى
زور . ئەگەر ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى يۇقىرى بولسا ،
بېلىق ياكى موزاينىڭ گۆشىدىن تەييارلانغان ئاچچىق - چۈچۈك
يېمەكلىكلەرنىڭمۇ پايدىسى ناھايىتى زور بولىدۇ . بۇ جەھەتتە
ئاچچىق - چۈچۈك ئانارنىڭمۇ ياخشى خاسىيىتى بار . ئاچچىق
بولسا بەكرەك سۇندۇرغۇچىدۇر . بىراق ئۇنىڭدا ئارتۇقچە تەسىر
كۈچى بار . ھاۋانىڭ يامان تەسىرى كۆپىنچە كۆكرەككە بولىدۇ ،
ئالما بۇ جەھەتتە ياخشى مەنپەئەت بەرگۈچى ھېسابلىنىدۇ .

سوغۇق ئۆتكۈزۈۋالغان كىشىلەر

ئەبۇ ئەلى دەيدۇكى ، سوغۇق كۆپىنچە بەدەننى زىچلاشتۇـ
رۇش ، تەمرەتكە پەيدا قىلىش ھەمدە ئەزالاردا تۇغما ھارارەتنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

توپلاش قاتارلىق ئىشلارنى بىجىرىدۇ . ئاخىرىدا تۇغما ھارارەتنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ، كېيىن ھالاك قىلىدۇ .

سوغۇق ھاۋاغا بەزى تەبىئىي مىزاجى سوغۇق بەدەن ياخشى قارشىلىق كۆرسىتىدۇ . چۈنكى ھەر نەرسە ئۆز خىلىدىن ئەمەس ، ئەكسىچە قارىمۇقارشى خىلىدىن تەسىرلىنىدۇ . بەزىبىر قارشىلىق كۆرسىتىش كۈچى زور ئىسسىق مىزاجلارمۇ قارشىلىق كۆرسىتىدۇ . چۈنكى قارىمۇقارشى خىلنىڭ ئۆزىنى قوغداش كۈچى زور بولسا ، ئۇنىڭدىن تەسىرلەنمەيدۇ . سوغۇق ھاۋا ئەگەر زىچلىقنى پەيدا قىلىپ ، زەرەر يەتكۈزمىگەندىمۇ ساغلام بەدەندىكى سۇنىڭ ھورلىنىشىنى توختىتىشقا سەۋەب بولىدۇ ، خەتەر ئېلىپ كېلىدۇ ۋە سىيىش ئالامەتلىرىنى پەيدا قىلىدۇ . تازا بەدەنلەرگە كەلسەك ، ئۇنىڭ نورمال زىچلىشىشى تۇغما ھارارەتنىڭ بۇغۇلۇشىنى مەجبۇرلايدۇ ، نەتىجىدە ئۇ توپلىنىدۇ ۋە كۈچىيىدۇ ھەمدە ئۇنىڭغا غىزانىڭ ھەزىم بولۇشى ۋە خىلىتلارنىڭ پىتىلىشى زور دەرىجىدە ئاشىدۇ . ئەگەر ئۇ سوغۇق ئەزا ئىچىگە كىرەلەيدىغان كۈچكە ئىگە بولسا ، ھېچ توسالغۇسىز تۇغما ھارارەتنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ . بۇنىڭغا قارشى تېزلىك بىلەن چارىلەر كۆرۈلسۇن .

داۋاسى : زىچلىنىشنى توختىتىش ، بۇ ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇش ، ئىشقاش ، ئۇۋۇلاش ۋە سىقىشتىن ئىبارەت . خۇسۇسەن ، كېچەك ، مايچېچەك ، گۈنەفشە ، قەشقەرىيدە ۋە ئۇكراپ (بىر

خىل قۇش پېيى) قاتارلىق يۇمشاتقۇچىلارنى قوشۇپ ، قاينىتىلـ
غان سۇدا يۇيۇنۇش . ياغلارغا كەلسەك ، زىچلىششنى داۋالاشتا
ئۇلارنى قوللىنىشتىن ساقلىنىش كېرەك ياكى ئۇلار بىلەن يۇيۇنـ
غاندىن كېيىن تىقىلمىلارنى پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتى يوقاپ ،
پەقەت يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى قالغىچە ياخشىلاپ يۇيۇنۇش كېـ
رەك . بىراق قول ، پۇتنى سېسىپ بۇزۇلۇشتىن ساقلاشتا بەلزەم
دەرىخى (خۇش پۇراق يېلىم ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان دەرەخ)
يېغى ، نېفىت ، ئەنگۈزە يېغى ۋە بۇلاردىن باشقا ئىسسىق مىزاجـ
لىق ياغلارنى سۈركەش مۇۋاپىق . ئەگەر ئۇلار سېسىشقا باشلىسا ،
ئۇنىڭ ئىلاجى «يولۇچىلار تەدبىرلىرى» كىتابىمىزدا بايان قىلىنـ
غىنىدەك بولىدۇ .

بەدەندىكى سوغۇقتىن ساقلاش ۋە سوغۇققا قارشىلىق كۆرـ
سىتىدىغان ئىسسىق مىزاجنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ، قىزغۇرغۇچى
مەجۇنلەرنى ئۇزاق ساقلانغان تازا شاراب ۋە سامساق بىلەن خۇسۇـ
سەن ئۇنى شاراب بىلەن قوبۇل قىلىشقا بولىدۇ . بۇنىڭدىن تاشقىـ
رى ، ئەگەر كىشى سوغۇقتىن زەرەرلەنگەن بولسا ، مايلىق گۆشـ
تىن شورپا تەييارلاپ ، ئۇنىڭغا نورمال شاراب ئارىلاشتۇرۇپ ،
مۇچ ، سامساق ۋە دارچىن بىلەن خۇش يېقىملىق قىلىپ ، ھۇپـ
لەپـ ھۇپلەپ ئىچسە بولىدۇ . بۇلار سوغۇق ئۇرۇشتىن بولغان
ئۆزگىرىشلەرنى يوقىتىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرىسى

سېسىق ھىددىن زەرەرلىنىش

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : بۇنداقلارنى داۋالاشتا كاپۇر ۋە سەندەل ھىدلىتىش ، ئەترگۈل ، گۈلبىنەپشە ۋە نىلۇپەر ياغلىرىنى بۇرنىغا تېمىتىش قاتارلىقلار قوللىنىلىدۇ . ئەگەر ھىدلار كۈچلۈك تەسىرگە ئىگە بولمىسا شۇنداق قىلىنىدۇ . مۇبادا ئۇلار كۈچلۈك تەسىر كۆرسەتسە ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق كېلىدىغان داۋالاش تۈرلىرىدىن ھەر خىل گىياھلارنىڭ تۈتۈنى ، ئىپار ۋە زەپەرلەرنى ھىدلىتىش ھەمدە باشتىن ئىسسىق سۇ قۇيۇش قاتارلىقلار بار .

كۆمۈر گازدىن زەھەرلىنىش

كۆمۈر ھىدى مىقدارى بىلەن ئەمەس ، زەھەرلەش كۈچى بىلەن مېڭىنى قىزدۇرىدۇ ۋە قۇرۇتىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ قۇۋۋىتىنى زەئىپلەشتۈرىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى : ئەس - ھوشىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۇچۇن مېۋىلەر ، خۇسۇسەن چىرايىنى پۇرۇشتۇرىدىغان مېۋىلەرنى ھىدلىتىش ھەمدە كاپۇر ، سەندەل ، ئانارنىڭ كۆيدۈرۈلگەن پوستىنى ۋە بېھى ھىدلىتىش لازىم . ئەگەر ئادەم بىئارام بولۇپ ، قاتتىق باش ئاغرىقىغا دۇچار بولسا ، قۇسۇش ، بېشىدىن ئىسسىق سۇ قۇيۇش مەنپەئەت قىلىدۇ . ساماق بېرىلىدۇ ، چۇچۇك سۇ

بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ ، بۇرنى يۇيۇلىدۇ ، گۈل سۈيى بۇرنىغا تېمىتىپ بېرىلىدۇ ۋە باشقىلار .

ئەڭ پايدىلىق نەرسە ، بولۇپمۇ قاۋۇل بەدەنلىكلەر ئۇچۇن تاماق يېيىشتىن ساقلىنىشتۇر .

خۇشبۇي ھىدتىن زەرەرلىنىش

ھەممە خۇشبۇي نەرسىلەر يېقىملىق ۋە پۇراشقا باب كېلىدىغانلىقى ئۇچۇن مېڭە ۋە يۈرەككە پايدىلىقتۇر ، ئەمما قىزدۇرۇش ياكى سوۋۇتۇش خۇسۇسىيىتى بىلەن بەزى ھاللاردا زىيانلىقتۇر . قۇرۇتىدۇ ياكى ھۆللۈكنى ئاشۇرىدۇ ، قىسىدۇ ياكى پۇرۇشتۇرىدۇ . ئەتىر كەبى خۇش پۇراقلار ، مەسىلەن : ئىپار ، كاپۇر ۋە ئۇد قاتارلىقلارنىڭ كۆپچىلىكى قۇرۇتۇشقا مايىل بولىدۇ . كاپۇر سوۋۇتىدۇ ، ئىپار قىزدۇرىدۇ . ئۇلارنىڭ ھەر بىرى ئىككىنچى بىرىنى سوۋۇتۇشقا ياكى قىزدۇرۇشقا داۋادۇر . ئىپار بىلەن كاپۇر ئۇد ۋە زەپەرلەرنىڭ تەسىرىگە قارشى تۇرالايدۇ ، ئەمما گۈلبىنەپشە ۋە نىلۇپەرگە ئوخشاش ھۆللۈكنى پەيدا قىلغۇچى خۇشبۇي نەرسىلەر بىلەن ياكى بۇرۇنغا تارتىلىدىغان ياغلار بىلەن قۇرۇتۇشقا قارشى تۇرۇشقا ئېتىبار قىلىش زۆرۈر .

تەبىئىتى ھۆل بولغان باشقا ھەرقانداق خۇشبۇي نەرسىلەر سۆزسىز سوغۇقلۇقتۇر . ئەگەر ئۇ بەزى مىزاجلارغا ۋە بەزى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

كېسەللىكلەرگە ئۆز ھۆللۈكى بىلەن زىيان ـ زەخمەت يەتكۈزسە ، كېسەللىكنى كۈچەيتىۋەتسە ياكى كەلتۈرۈپ چىقارسا ، ئۇنىڭ داۋاسى : ئىپار ، زەپەر ۋە غالىيەدۇر④ . قىزىلگۈلگە ئوخشاش قورۇش ئارقىلىق زىيان ـ زەخمەت يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى بىر قىسىم كىشىلەر قورۇش ۋە ئىسسىقلىق خۇسۇسىيىتى بىلەن ، باشقىلىرى بولسا ئۆتكۈرلۈكى بىلەن ، شۇنىڭدەك ھەر ئىككىلا خىل قاراشتىكىلەر مېڭىنى سوۋۇتۇش خۇسۇسىيىتى بىلەن زۇ-كامغا دۇچار قىلىدۇ ، دەيدۇ . قورۇش ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتىدۇر .

ئەگەر قورۇش ئارقىلىق كېسەللىك يۈز بەرسە ، ئۇنى يۇمـ-شاتقۇچى نەرسىلەر ئارقىلىق داۋالاش كېرەك . مەسىلەن : يۇمـ-شاتقۇچى خۇشبۇي نەرسىلەرنى ھىدلىتىش ، بۇ جەھەتتە گۈلبىـ-نەپشە بىلەن نىلۇپەر قىزىلگۈلنىڭ زەرەرىگە قارشى داۋا بولالاي-دۇ . بىراق باشتىن ئىسسىق سۇ قۇيۇشلا كۇپايە قىلمايدۇ . سەرۋ (ئوتتۇرا يەر دېڭىزى كۇپرېسسۇسى) ھىدى ھەمدە باشقا ھىدلار قەۋزىيەت پەيدا قىلغاندا ، يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن يۇمشاتقۇچىلار بىلەن داۋالاشقا بولىدۇ . سىققۇچىلارغا قارشى ئەڭ ياخشى داۋا شۇكى ، تارقىلىۋاتقان نەرسىلەر توسۇلغۇچە ۋە پۇرۇشۇپ زىچلى-نىۋاتقان نەرسىلەر تارقالغۇچە پۇرۇشتۇرگۇچلەرنى ھىدلىتىش ھەمدە باشتىن يۇمشاتقۇچىلارنى قۇيۇشتۇر . بۇ جەھەتتە يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن سىيادان ھىدلاش قىزىلگۈلنىڭ زىيىنىغا قارشى زور مەنپەئەت بېرىدۇ ، ھەتتا توپىلاق ۋە قىزىلگۈل بىرلەشكەندى-

ـمۇ شۇنداق . ئۇستىدىن بۇرۇنغا ياغ تارتىلسا ، قىزىلگۈل ھېچقاندـ
ـداق زۇكام پەيدا قىلالمايدۇ .

شامالنىڭ زىيىنى

ئۇ بەدەننى زىچلايدۇ ، كەيپىياتقا توسقۇنلۇق قىلىپ ، مېڭىـ
ـنى ۋە ئىشتىھانى باغلايدۇ . نەتىجىدە ، ئۇنىڭ ئارقىسىدىن كۆز
ئاغرىقى ۋە يۆتەل كېلىپ چىقىدۇ .

شامال زىيىنىنىڭ داۋاسى : يۇيۇنۇش ، غورا ئۈزۈم سۈيى
قوشۇپ قىيام قىلىنغان تۇتىيا سۇركەش ، خەشخاشقا زەپەر قوـ
ـشۇپ يېيىش ، قىزىلگۈل غۇنچىلىرىنى ئىستېمال قىلىش ، شەبـ
ـبۇي يېغىغا قىزىلگۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ، قۇلاق ئىچىگە ئىلـ
ـلىق ھالدا تېمىتىش .

جەنۇب شامىلىنىڭ زىيىنى

ئۇنىڭ خاسىيىتى : خىلىتلارنى ئېرىتىپ تارقىتىش ۋە ئۇلاـ
ـرنى بەدەننىڭ ھەممە يېرىگە ئاققۇزۇش ھەمدە مېڭىنى ھور بىلەن
تولدۇرۇشتۇر . شۇ سەۋەبتىن ، شەكسىز ھالدا كۆز چارچاش ،
باش ئايلىنىش ، قوتۇر ۋە باشقا كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى : ئەگەر بەدەن ساغلام بولسا تېزلىك بىلەن

قان ئېلىش ، پۇرۇشتۇرگۇچى مېۋىلەر ۋە پۇرۇشتۇرگۇچى مېۋە-لەرنىڭ سۈيىنى ئىستېمال قىلىش ، باشقا مىرتە يېغىنى سۈر-كەش ، كاپۇر ۋە سەندەل ھىدلاش ، تاماقتا ھۆل ۋە قۇرۇق كەش-نىزلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش . گۆش يېمەسلىك . ئەگەر مۇمكىن بولمىسا ، ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەر بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىش ، شۇنىڭدەك شارابتىن ساقلىنىش زۆ-رۈر . ئىچكەندىمۇ ئاچچىق ئۈزۈمدىن قىلىنغىنى ياكى بىرئاز ئاچچىق - چۈچۈك ئۈزۈمدىن قىلىنغىنى بولسۇن . ئېغىزنى چاي-قاش ۋە قىزىلگۈل سۈيىنى ھىدلاش . بۇلارنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش-تىن ئاۋۋال سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنۇشنى ئۇنتۇماسلىق كېرەك .

بىر خىل ھاۋادىن يەنە بىر خىل ھاۋاغا كۆچۈش مۇنداق بولۇشى مۇمكىن : نەم ھاۋادىن قۇرۇق ھاۋاغا ياكى قۇرۇق ھاۋا-دىن نەم ھاۋاغا ، سوغۇق ھاۋادىن ئىسسىق ھاۋاغا ياكى ئىسسىق ھاۋادىن سوغۇق ھاۋاغا ، سېسىق ھاۋادىن ئىككىنچى بىر خىل سېسىق ھاۋاغا كۆچۈش ، مەسىلەن : تاشلاندۇقلار سېسىقىدىن سۇدىكى چىرىندىلەر سېسىقىغا كۆچۈشكە ئوخشاش . بۇ ھاۋالار-نىڭ ھەر بىرىنى مۆتىدىللەشتۈرۈش ھەققىدە مەخسۇس ئۇسۇللار سۆزلەنگەن . بىر خىل ھاۋادىن ئىككىنچى بىر خىل ھاۋاغا كۆچ-كۈچى ئۈچۈن ئۈچ نەرسە لازىم : كۆچۈشنى تەدرىجىي ھالدا ئاستا - ئاستا ئېلىپ بېرىش ؛ كۆچكۈچى كىيگەن كىيىم ، ھىد-لايدىغان نەرسىلەر ۋە ئۇنىڭ تامىقى خېلى ۋاقىتقىچە شۇ كىشى

ئىلگىرى تۇرغان ھاۋادىكىدەك بولۇشى كېرەك ؛ ئاندىن ئۇنىڭدا كۆرۈلىدىغان بىرەر كېسەللىكنىڭ داۋاسى مەلۇم بىر باشقا ھاۋاغا كۆچمىگەن كىشىنىڭكىدىن كۈچلۈكرەك بولۇشى لازىم . شۇنىڭ ئۈچۈن ، بۇرۇنقى تېۋىپلەر كىشىلەرگە ئۆزى بىلەن ۋەتىنىنىڭ سۈيىنى ۋە ئۇنىڭ تۇپرىقىنى ئېلىپ يۈرۈشنى ھەمدە ئۇلارنى يېڭى ئورۇنلاشقان جايىنىڭ سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى بۇيرىغان .

ۋابانىڭ چارىسى كۆرۈش

ئەبۇ ئەلى دەيدۇكى ، ۋابا — ھاۋانىڭ سېسىشىدۇر . ئەگەر ھاۋاغا يامان ياكى ياخشى تەركىبلەر ئارىلاشسا ، لېكىن ئۇلار توختاپ قالسا ھەمدە شامال ئۇلارنى تارقاتمىسا ھاۋا ئۆزگىرىدۇ . ئەگەر ئادەم ئۆز بەدىنىدىكى باشقا ماددىلارغا نىسبەتەن ئاشۇ ھاۋادىن نەپەس ئېلىشقا كۆپرەك موھتاج بولسا ، نەپەس بىلەن كىرگەن ھاۋا شۇ كىشىنىڭ ھايات مەنبەسى ئۈستىگە چۈشىدۇ . ۋابانىڭ زەرەرى ئاۋۋال قەلب مىزاجىنىڭ ۋە ئۇنىڭدىكى (قەلبتىكى) ھاياتىي روھ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت بولىدۇ ، ئاندىن بەدەنىنىڭ قەلب (يۈرەك) كە قاراشلىق بولغان باشقا بۆلەكلىرىگە زەرەرىنى ئۆتكۈزىدۇ . ئۇنىڭ كەينىدىن تۇغما ھارارەتنىڭ ئىچىنى كۆيدۈرۈپ چوڭقۇرلاشقانلىقى سەۋەبلىك سىرتتىن

www.uyghurkitap.com

قارىماققا يەڭگىل ، ئەمەلىيەتتە ئېغىر ۋە يامان ئىسسىتمىلار كېلىپ چىقىدۇ . داۋالىنىشۋەرسە هوشىدىن كېتىش ، دەرماد- سىزلىنىش ، سوغۇق تەر بېسىش ۋە تومۇرلارنىڭ سوقۇشى قىس- قىرىپ كېتىشتەك ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ .

ۋابانى كۆتۈۋېلىش توغرىسىدا

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : ئەگەر ۋابانىڭ ئالامەتلىرى سېزىلى- سە ، يەنە ھاۋانىڭ تۆۋەنكى قاتلىمى نەم بولۇپ ، كېيىن ئۇنى جەنۇب شامىلىنىڭ قوزغىتىشى ۋە شىمال شامىلىنىڭ تۇرغۇنلۇقى قىزىتسا ، تېزلىك بىلەن قان ئالدۇرۇلسۇن ۋە سۈرگە قوللىنىل- سۇن . شۇنىڭدەك بېھى ، ئالما ۋە ئۈزۈم غورىسى شىرىنلىرى ھەمدە چىلان شىرىنىسىگە ئوخشاش بارچە زىچلىغۇچى ، سوۋۇتقۇ- چى ۋە سۇندۇرغۇچىلار ئىستېمال قىلىنسۇن ، تەتىم (رەۋاچ ئۈرۈقى) ، ئانار دانىسى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن تامـاق تەي- يارلاپ يېيىلسۇن ، كاپۇر ۋە سەندەل ھىدلاش داۋاملاشتۇرۇل- سۇن ، تېزلىك بىلەن سوۋۇتۇلغان ھاۋالار قوللىنىلسۇن .

ۋابانىڭ ئەڭ زەرەرلىك خىلى ئۇنىڭ كۆپ قانلىق بەدەنلەردە يۈز بەرگىنىدۇر . بۇرۇنقىلارنىڭ ئۆزئارا پىكىرلىشىپ چىقارغان ئورتاق خۇلاسىسىدىن قارىغاندا ، ۋابانى يېڭىشكە قادىر دورا يىلان

تەرياقىدۇر[5] . جالىنۇسنىڭ تەكىتلىشىچە ، ئۇلارنىڭ يۇرتىدا كۆچلۈك ۋابا تارقالغاندا ، شۇنى ئىستېمال قىلغانلار ساق قالغان .

تۇرۇپ قالغان ھاۋانىڭ زىيىنى

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : ئۇنىڭ نەتىجىسى يامان بۇسلارنىڭ ۋە زىيان يەتكۈزگۈچى دورىلارنىڭ تۇرۇپ قېلىشى يۈز بېرىدۇ . ئاقىۋەتتە ۋاباغا ياكى ھاۋا تەبىئىتىنىڭ بۇزۇلۇشىغا قاراپ ئۆزگىرىشكە ئوخشايدىغان ھالەت يۈز بېرىدۇ .

ئۇلارغا قارشى چارىلەر : ئەگەر شۇنداق ھاۋادا مەلۇم دەرىجىدە ھارارەت بولسا ، بەدەننى داۋاملىق تازىلاپ تۇرۇش ۋە كىم ئىسسىق مىزاجلىق بولسا ، قورۇغۇچى ئىچىملىكلەر ھەمدە مېۋە شىرنىلىرىنى ئىستېمال قىلىش ، كىم سوغۇق مىزاجلىق بولسا ، ئىپار ، شادلاندۇرغۇچى دورا[6] ۋە مىترىدەت ئىستېمال قىلىشنى داۋاملاشتۇرۇش كېرەك . تاماقلارنى يەڭگىللىتىش ۋە سوغۇقلۇق ، خۇشبۇي نەرسىلەرنى بۇرۇنغا تارتىشنى داۋاملاشتۇرۇش كېرەك . ئەگەر توقاي ۋە لاي ـ لاتقىلار ھاۋاسىدەك بۇزۇلۇشقا قاراپ بىرەر ئۆزگىرىش بولسا ، ئۇنىڭ داۋاسى : ئىپار ۋە زەپەر يۇراش ، بەدەننى ھەرىكەتلەندۇرۇش ، تەرلەش ۋە ئۇۋۇلاپ بېرىشتۇر .

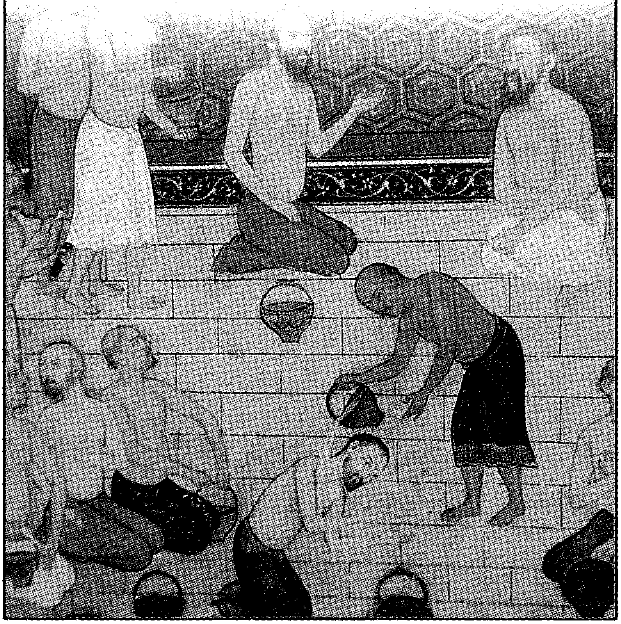
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىغما تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ھەرىكەتتىكى ھاۋانىڭ زىيىنى

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : كۈچلۈك ھەرىكەتتىكى ھاۋا تېرە تۆشۈكچىلىرىنى زىچلاشتۇرىدۇ . نەزلىلەرنى پەيدا قىلىدۇ ، يۆتەلدۈرىدۇ ، ياش ئاققۇزىدۇ ۋە يۈرەكنى تۇغما ھارارەتكە يېقىن ھاۋادىن مەھرۇم قىلىدۇ . ئەگەر ئۇ يامان جىسىملار ۋە يەر ئارقىلىق ئۆتسە ، ئۇ ھالدا ئۇنىڭ بۇزۇلۇشى ۋابادىكى بۇزۇلۇشقا ئوخشىغان بولىدۇ .

داۋاسى : ۋابانىڭكىگە ئوخشاش بولۇپ ، ۋابا مەزمۇنىدا بۇيرۇلغان ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ . ئەمما ۋابانىڭكىگە ئوخشىمىغان داۋاغا كەلسەك ، چۈچۈك سۇدا يۇيۇنۇلىدۇ ۋە ئۇۋۇلىنىدۇ . بەدەننى سۇرتۇش ۋە ھەرىكەت قىلىش داۋالاشتۇرۇلىدۇ .

ھاممام توغرىسىدا



www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

هاممام توغرىسىدا

هاممامنىڭ ھاۋاسى توغرىسىدا

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : هاممامنىڭ هاۋاسىنى مۆتىدىل قىلىش دېگەندە ، ئومۇمەن ئۇنىڭ هاۋاسىنىڭ تولىمۇ ئىسسىق ، شۇنداقلا تەرلەتمىگىدەك دەرىجىدە سوغۇق بولۇپ قالماسلىقىنى كۆرسىتىدۇ . تەپسىلىي قىلىپ ئېيتساق ، ئۇ كەم دېگەندە ئۈچ ئېغىز ئۆيدىن تۈزۈلگەن بولىدۇ . ئۇلاردىن بىرىنچى ئېغىزى مۆتىدىل بولۇشى ، يەنە ئۇنىڭدا ئادەم يا ئىسسىق يا سوغۇق هېس قىلماسلىقى ؛ ئىككىنچى ئېغىزى بىئارام قىلمايدىغان بولۇشى ؛ ئۈچىنچى ئېغىزى بولسا كۆيدۈرمەيدىغان ۋە راۋان نەپەس ئېلىشقا توسقۇنلۇق قىلمايدىغان بولۇشى كېرەك .

هاممامنىڭ هاۋاسى تولىمۇ ئىسسىق بولۇپ كەتسە ، قېتىپ قالغان خىلىتلارنى ئەزالارنىڭ ئىچ ـ ئىچىگە ئاققۇزىدۇ ، نەتىجىدە بىر بولسا تىقىلمىلارنى ، بىر بولسا ئىششىقلارنى كەلتۈرۈپ چى- قىرىدۇ . ئۇ خىلىتلارنى مېڭىگە كۆتۈرىدۇ . نەتىجىدە ، بىر بولسا ئېغىر باش ئاغرىقى ، بىر بولسا هوشسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىخەتەر ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ربدۇ . رۇتۇبەتلەرنى مېڭە بوشلۇقلىرىغا ئاقتۇرۇشقا كەلسەك ،
ئۇنىڭدىن تۇتقاقلىق ياكى سەكتە⑦ كېلىپ چىقىدۇ . تۇتقاقلىق
تىقىلمىلارنىڭ كەمرەك بولۇشىدىن ، سەكتە بولسا تىقىلمىلارنىڭ
كۆپ بولۇشىدىن بولىدۇ .

سوغۇق ھامام تەر بىلەن چىقىپ كېتىدىغان ماددىلار ھەرىـ
كىتىنى قىسىپ قويىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن تۈرلۈك ئاپەتلەر كېلىپ
چىقىدۇ ، بەزىدە زۇكام ۋە ئاشقازاننىڭ سانجىپ ئاغرىشىنى كەلـ
تۈرۈپ چىقىرىدۇ .

ئىسسىق ھامام زىيىنىنىڭ داۋاسى : سۇندۇرغۇچى ئىچىمـ
لىكلەردىن ئالما ، بېھى ، ئۈزۈم غورىسى شىرنىلىرىنى ، تامارىند
شارابى ، ئالگىرات شىرنىسى ، كاۋۇل (كەۋەر) شارابى ، قىزىلـ
گۈل شارابى ۋە سىركەنجۇبىل ھەمدە سوۋۇتقۇچىلاردىن مۇز
بىلەن سوۋۇتۇلغانلاردىن باشقىلىرىنى ئىچىش كېرەك . سۈركىـ
لىدىغان دورىلاردىن جىگەر ۋە يۈرەك ئۈستىدىن سەندەل ، كەشـ
نىز سۈيى ۋە سىركە سۈركىلىدۇ ھەمدە گۈل يېغى ۋە سىركە
لەخلەخەسىنىڭ⑧ ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقىنى تەڭشەپ باشقا سۈرـ
كەش كېرەك . ئۇ (بىمار) نىڭ ئىككى پۇتى بىر قانچە ۋاقىت
سوغۇق سۇغا چىلىنىدۇ . ئاندىن ئازراق ۋاقىت ئۆتكۈزۈپ ، شۇ
سوغۇق سۇدىن ئىككى يەلكىگە قۇيۇلىدۇ . سوغۇق سۇ مۆتىدىل
بولۇشى ، بەك سوغۇق بولماسلىقى كېرەك ۋە ئۇنى ئىسسىق

هامامدىن چىقىپلا ئىشلەتمەسلىك كېرەك . ئاندىن كېيىن بىمار يۇمشاقلىقى نورمال ئورۇندا ئۇخلاشقا بۇيرۇلىدۇ .

سوغۇق هامام زىيىنىنىڭ داۋاسى : ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : سوغۇق هامام زەرەر يەتكۈزگەندىن كېيىن تەبئىي مىجەز كۆتۈرەلىگۈدەك قىلىپ ، ئوتتۇرىچە ئىسسىقلىقتا سۇ تەييارلىنىدۇ ۋە هامامدىن چىقىشتىن بىرئاز ئاۋال باش ئۇستىدىن قۇيۇلىدۇ ھەمدە ئۇۋۇلاش ، سۈركەش ، سىيلاش ۋە تەرلىتىش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ . هامامدىن چىقىشتىن ئاۋۋال پەقەت باش ئۇستىدىگىلا ئىسسىق سۇ قۇيۇلىدۇ . ئاندىن كۈن ئىسسىق بولسا ، يەڭگىل سەللە ، سوغۇق بولسا يوغان سەللە ئورىلىدۇ . چىقىپلا ئۇخلاپ ئارام ئېلىنىدۇ .

هامامغا ئالدىراپ كىرىپ ، ئالدىراپ چىققانلار توغرىسىدا

ئۇلار خەۋپ ئاستىدا يۈرىدۇ . ئەگەر مىزاجى ئىسسىق بولسا ، كىرىشتە ئۇلارغا تۇغما هارارەتنىڭ تارقىلىپ كېتىشى زەرەر يەتكۈزىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن يۈرەك زەئىپلىكى ۋە خەفەقان⑨ كېلىپ چىقىدۇ . هامامدىن ئالدىراپ چىقسا ، ئىسسىقلىق نەزلىلىرى ، ئۇچەي شىلىنىشى ، بوغۇملار ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كىم سوغۇق مىزاجلىق بولسا ، كىرىشتە سەكتە ، پالەچ ۋە خەفەقان ؛ چىقىشتا ئەزالارنىڭ قېتىشىشى ، ھەرىكەت قىلالماسلىق ، سۆيدۈك تۇتالماسلىق ۋە تىترەك بولۇپ قېلىش قاتارلىقلارغا دۇچار بولىدۇ .

ھامامغا ئالدىراپ كىرگەن كىشىنى داۋالاش

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : ئاستا ـ ئاستا بىرىنچى ئېغىز ئۆيگە چىقىرىلىدۇ ۋە سول قولتۇقىغا دەرھال سوغۇق گۈل سۈيى پۈركىلىدۇ .

يالاڭ كىيىمدە تۇتۇلىدۇ ۋە ئۇنىڭغا سوغۇق سۇدىن باشقا ھېچنەرسە تەگكۈزۈلمەيدۇ . ئاندىن تولىمۇ ئىسسىق ھامامدا كېسەللەنگەن كىشى داۋالانغان ئۇسۇلدا داۋالىنىدۇ .

كىم سوغۇق مىزاجلىق بولسا ، ئۇمۇ شۇنداق داۋالىنىدۇ . ئاندىن ئالما شەربىتىنى ئازراق ئىپار دورىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، ئازراق ئىچۈرۈلىدۇ ۋە ئۇخلىتىلىدۇ .

ھامامدىن ئالدىراپ چىققان كىشىنى داۋالاش : ئىسسىق مىزاجلىق بولسا ، ئۇ ھالدا بېشىغا ئىسسىق سۇ كۆپلەپ قۇيۇلىدۇ ۋە بېشىغا ئىسسىق لاتا قويۇپ باغلىنىدۇ ۋە ئۇخلىتىلىدۇ .

سوغۇق مىزاجلىق بولسا ، ناھايىتى ئىسسىق ئۆيدە تۇتۇلـ-
دۇ ، بۇرنىغا يەسىمەن يېغى ياكى گۈلسەۋسەن يېغى ۋە ياكى
نەمەتەك يېغى تارتقۇزۇلىدۇ . بېشىغا سۇمبۇل ياكى توپىلاق لەخـ-
لەخەسى سۈركىلىدۇ . ئەزالىرى ئۇۋۇلىنىدۇ ۋە مىتىردەت ياكى
تۆت (نەرسىدىن تەييارلىنىدىغان) تەرياق⑩ ئىچۈرۈلىدۇ . سامـ-
ساق سېلىنغان تاماق يېگۈزۈلىدۇ ، سۇ قوشۇلمىغان شارابتىن
بىرئاز ئىچۈرۈلىدۇ ۋە ئۇخلىتىلىدۇ .

ھامىمامدىكى تۇزلۇق سۇلار ھەققىدە

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : شور سۇلار قوتۇر ۋە قىچىشقاقىقا
پايدىلىق ، بىراق تېرىنى قۇرۇتۇپ كېيىن زىچلاشتۇرىدۇ . ئەگەر
قىچىشقاق بولمىسا ، ئۇنى پەيدا قىلىدۇ . بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ .
كۆزگە زەرەر قىلىدۇ ۋە نەزلىلەر ھەمدە كۆز ئاغرىقىنى كەلتۈ-
رۈپ چىقىرىدۇ . تۈيغۇنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ .

گۈگۈرتلۈك سۇ ھەققىدە

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : بۇلار بەدەن تېرىسىنىڭ مىزاجىنى
بۇزىدۇ ھەمدە ئۇنى سېستىشقا شەرت ھازىرلايدۇ ؛ تۇرلۇك نەز-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

لىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . ئەگەر توختاپ قالغان ھاۋادا كۆپ تۇرسا ، ئۇنىڭغا ئىسسىقا كېسەللىكى خەۋپ سالىدۇ ، كۆپىنچە ئۇ سىرىقلىق چۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ .

تۆمۈرلۈك سۇ ھەققىدە

ئۇنىڭدا چۆمۈلۈشنىڭ پايدىسى كۆپ بولۇپ ، تىلغا ئالغۇدەك زىيان يەتكۈزمەيدۇ . ئەگەر ئاچچىقتاش ئارىلاشقان بولسا ، ئۇ تېرىنى زىچلاشتۇرىدۇ .

ھاممامدا بەدەننى ئۇۋۇلاش ، سۈرتۈش ۋە چۆمۈلۈش توغرىسىدا

مىزاجى مۆتىدىل كىشىلەر ھاممامغا كىرگەندە ، ھەر بىر ئېغىز ئۆيدە بىرئاز تۇرۇپ ، تا بەدىنى نەم بولغۇچە ۋە تەرلەشكە ئاز قالغۇچە سەۋر قىلىنىدۇ . ئاندىن ئاۋۋال ئىككى يەلكىدىن ، كېيىن باشقا ئەزالىرىدىن سۇ قۇيۇلىدۇ ، ئاخىرىدا بېشىغا سۇ قۇيۇلىدۇ . ئاندىن كېيىن بېشى سىيلىنىدۇ ۋە ئاستا ـ ئاستا ئۇۋۇلىنىدۇ ، بولۇپمۇ بوغۇملارغا ئېتىبار بېرىلىدۇ . بۇنىڭدا ئادەمگە ياقمايدىغان ھېچقانداق ئىش قىلىنمايدۇ . پەقەت ئۆپكە

كېسەللىكى بار كىشىلەرلا ئۆپكىدىكى خىلىتلارنى بوشىتىۋېلىشى مۇمكىن . ئاددەمگە ئەلەم قىلىدىغان ئىشلارمۇ قوللىنىلمايدۇ . پەقەت بوغۇملاردىكى يېتىلمىگەن خىلىتلارنى بوشىتىش ئۈچۈن يېتىلمىگەن خىلىتلىق كىشىلەرگىلا قوللىنىش مۇمكىن .

ھەددىدىن ئارتۇق ئۇۋۇلاش توغرىسىدا

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : ئەگەر مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولسا ، ھەددىدىن ئارتۇق ئۇۋۇلاش قۇۋۋەتنى كېمەيتىدۇ ۋە سەپ-رانى قوزغايدۇ . ئىسسىتمىغا سەۋەب بولۇشىمۇ مۇمكىن . ئەگەر بەدىنى تولۇق كىشى بولسا ، خىلىتلار ھەرىكەتكە كېلىدۇ .

بۇنى داۋالاشتا : گۈل يېغى ياكى گۈلبىنەپشە يېغى بىلەن بەدەننى سۈرتۈش ؛ سۇندۇرغۇچى يېمەك تائاملار ، مەسىلەن : ئاق-لانغان بۇغداي ، ئارپا ياكى ماش يېيىش ؛ سۇندۇرغۇچى ئىچىم-لىكلەر ، مەسىلەن : سىركەنجىۋىل ۋە گۈلاب ئىچىش كېرەك . ئەگەر ئۇ تەبىئەتنى باغلىسا ، نىلۇپەر شارابى ئىچۈرۈلىدۇ .

تۇزلۇق سۇ زىيان قىلغاندا ، خۇشبۇي توپا ئارىلاشتۇرۇلغان سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش پايدا قىلىدۇ . كېيىن ئۇلاپلا ئىسسىتىلغان چۈچۈك سۇدا يۇيۇنۇپ ، خۇشبۇي ھىدلىق گۈل يېغى سۈركىلىپ ئۇۋۇلىنىدۇ . بۇنىڭ ئارقىسىدىنلا چۈچۈك سۇدا ئارقا - ئارقىدىن

www.uyghurkitap.com

يۇيۇنۇلىدۇ .

ئاچچىقتاشلىق سۇنىڭ زىيىنى

چۆچۈك سۇدا قانغۇچە يۇيۇنۇش كېرەك . ئاندىن تەرلەنگىچە قايتا ـ قايتا ئۇۋۇلاش ، ئۇنىڭدىن كېيىن يۇيۇنۇش ، ئاخىردا مايچېچەك ۋە شەببوي يېغىنى سۈركەپ ئۇخلاش كېرەك .

گۆڭگۈرتلۈك سۇنىڭ زىيىنىنى داۋالاش : ئاۋۋال سوغۇقلۇقى مۆتىدىل سۇدا ، ئاندىن ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇش ، تەرلەش ، كېيىن ئىللىق سۇدا يۇيۇنۇپ ئاندىن تەرلەش ، ئاخىرى ئىللىق سۇدا يۇيۇنۇپ ، ئاندىن خام قىزىلگۈل يېغى بىلەن مايلىنىپ ئۇخلاش كېرەك .

هامامدىكى سوغۇق سۇنىڭ تەسىرى

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : ئەگەر هامام سوغۇق بولسا ، ئۇنىڭدىكى سوغۇق سۇ ئالدىراپ چىققان چاغدىكى زەرەرنى كۆرسىتىدۇ . بەلكى ئۇنىڭدىنمۇ كۈچلۈكرەك بولۇشى مۇمكىن . ئۇنىڭ داۋاسى هامامدىن ئالدىراپ چىققاندا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكنى داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن ئوخشاش بولۇپ ، ھەتتا ئۇنىڭدىنمۇ

كۆچلۈكرەك بولىدۇ . ئەگەر هاممام سوغۇق بولسا ، ئۇ سوغۇق هاۋاغا ئوخشاش تەسىر كۆرسىتىدۇ . ئەگەر بىئارام بولسا ، يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەندەك ئۇسۇلدا داۋالىنىشقا بولىدۇ .

هامماملىكى ئىسسىق سۇنىڭ تەسىرى

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : ئۇ ئىسسىق هاۋاغا ئوخشاش تەسىر كۆرسىتىدۇ ، هەتتا ئۇنىڭدىن كۈچلۈك بولىدۇ . بىراق ئۇنىڭ مۇددىتى قىسقا بولغانلىقى ئۈچۈن تەسىرىمۇ ئاز بولىدۇ ۋە شۇنىڭغا يارىشا ، يۈرەككە ئەكس تەسىر بەرمەيدۇ ، زىيىنى ئازراق بولىدۇ .

ئۇنىڭ داۋاسى يۇقىرىقىدەك بولۇپ ، يەنە تامارىند شارابى بېرىلىدۇ . ئەگەر ئىچ سۈرۈش كۆرۈلسە بېهى شەربىتى ، ئالما ۋە ئۈزۈم غورىسىنىڭ سۈيى ئىچۈرۈلىدۇ .

هاممام پەرزلىرى

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : هاممام پەرزلىرىگە خىلاپلىق قىلغاندا بوغۇم ئاغرىقى ، مۇچىلەرنىڭ سوزۇلۇشى كېلىپ چىقىدۇ . بىر كۈنلۈك ئىسسىتما پەيدا بولۇشى مۇمكىن .

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ئۇنىڭ داۋاسى : ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇش ، مايچېچەك يېغى ياكى يېگى زەيتۇن يېغىدا ئاستا ـ ئاستا مايلىنىش ، ئۇنۇم بەرمە- سە ھەر ئېھتىمالغا قارشى ھامام قوبۇل قىلىپ ئىككى كۈندىن كېيىن قان ئالدۇرۇش لازىم .

يۇيۇنۇش ۋە جىددىي ھەرىكەت

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : مۆتىدىل ھامام ھەددىدىن ئارتۇق ھەرىكەتچان كىشىلەرگە زەرەر قىلماي قالمايدۇ ، ئەگەر ھامام مۆتىدىل بولۇپ ، ئۇنىڭدا تۇرۇش ۋاقتى تەرلىتىدىغان دەرىجىدە بولماي ، بەلكى نەملىكى پەيدا قىلىدىغان دەرىجىدە بولسا ، ھەرد- كەتچان كىشىگە پايدىلىقتۇر .

ئەگەر ھامامدا تۇرۇش ۋاقتى ئارتۇق مىقداردا نەملىك ئې- لىپ كېلىش دەرىجىسىگە يەتسە ، ئۇ ھالدا جىددىي ھەرىكەت زەرەر قىلىدۇ . كىم شۇ خىل ئەھۋالغا دۇچ كەلسە ۋە يۈرەكنىڭ قىزىشى كۈچىيىپ كەتسە ، ئۇششاق ئاغرىققا دۇچار بولىدۇ ياكى تۇغما ھارارەتنىڭ تارقىلىپ كېتىشى نەتىجىسىدە ئىسسىقتا كې- سەللىككە گىرىپتار بولىدۇ ۋە ئىچكى ئەزالىرىنىڭ مىزاجى سوۋۇپ كېتىدۇ .

ئۇنىڭ داۋاسى : سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش ، باشقا قىشتا ئىللىق-

ـراق سۇ ۋە يازدا سوغۇق سۇ ياكى يېڭى سېغىلغان سۈت قۇيۇش ، بوغۇملارغا گۈلبىنەپشە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلغان گۈلخەيرى شىر- نىسىنى سۈركەش ، كۆپ سۇ قوشۇلغان ئاق شاراب ئىچىش ، قۇشلارنىڭ ۋە قوزا گۆشىنىڭ قىيما شورپىسىنى ئىچىش لازىم . ئەگەر ئىچكى ئەزالاردا سوغۇقلۇق ئۈستۈنلۈكتە بولسا ، ئۇنىڭ ئالامىتى ، ھەزىمنىڭ يامانلىششى ، قورساق كۆپۈۋېلىش ۋە ئاچ- چىق كېكىرىكتۇر . ئۇنىڭ داۋاسى : كۈركۈم[11] دورىسىدۇر . ئە- گەر سەپراسى ئېشىپ كەتسە ، قۇلىقىغا گۈلبىنەپشە يېغى تېمىتى- لىدۇ ، ئىچكى ئەزالىرى سوۋۇغان بولسا ، شەببۇي يېغى بۇ كېسەللىك ئۈچۈن پايدىلىقتۇر .

ھامىمادا كۆپ تۇرۇش

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : ئۇ جىددىي ھەرىكەتىنىڭكىگە ئوخ- شاش ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىدۇ . ئۇنىڭ داۋاسىمۇ شۇنىڭكىگە ئوخشاش بولىدۇ .

تاماقتىن كېيىنلا ھامامغا چۈشۈش

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : ئۇ ھەزىم بولمىغان غىزائىي

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىلىكى
www.uyghurkitap.com

ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا تارتىش نەتىجىسىدە ، جىگەر ۋە تومۇر-لاردا تىقىلمىلارنى ھاسىل قىلىدۇ ، چۈنكى تەر ياردىمىدە ھۆللۈك سىرتقا قاراپ ئاقىدۇ . تىقىلمىلارغا ئۇلىشىپ ئىششىقلار ، غىزا-ئىي ماددىلارنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىشىغا قارشى توسالغۇلار ۋە ئىچ سۈرۈش قاتارلىق تىقىلما كېسەللىكلىرى كېلىپ چىقىدۇ . ئەگەر تىقىلما سىيىش سەۋەبلىرىدىن بىرى بولسا ، سىيىشتىن بولىدىغان ئىسسىتما يۈز بېرىدۇ .

ئۇنى داۋالاش ئۈچۈن ئورۇقلار سىركەنجىۋىلىنى ئىستېمال قىلىش ، ئايارەج پەيقىرا ياردىمىدە بەدەننى يەڭگىل بوشىتىش ۋە بىر نەچچە كۈن يېنىك تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك .

ھاممامدا بوزا ياكى سوغۇق ئىچىملىك ئىچىش

بۇ تولىمۇ خەتەرلىكتۇر ، چۈنكى سوغۇق ۋە سۈيۈق نەرسە ھاممامدىكى چاغدا ئاشقازانغا كىرسە ، بەدەندىكى تۆشۈكچىلەر ۋە يوللار ئېچىلىپ تۇرغان بولغاچقا ، سوغۇق نەرسە جىگەر ۋە يۈ-رەككە تۇيۇقسىز تەسىر كۆرسىتىپ ، ھەر ئىككىسىنى قاتتىق سوۋۇتۇۋېتىدۇ ۋە تەبىئىي ھارارىتىنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ . بارلىق ئەزالارنى كۈچسىزلەندۈرىدۇ ۋە ئىستىسقا كېسەللىكىگە زېمىن

هازىرلايدۇ .

ئۇنى داۋالاشتا ، هامىمىدىن كېيىن تازا شارابتىن بىرئاز ئىچىش ياكى ئىپار دورىسى ، لەك[12] دورىسى ، كۈركۈم دورىسى ۋە مىتىرىدەت دورىلىرىنىڭ بىرەرسىنى بىر يۇتۇم ئىچىش ، جىگەر ۋە يۈرەك ساھەسىگە ئىسسىق لاتىلارنى تېڭىش ، دورىلار سىلىندۇ-غان تاماقلارنى يېيىش كېرەك . مەسىلەن : كەرەمنىڭ بۇ كېسەل-لىكلەرنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتى بار . ئۇنىڭدىن باشقا ، قارا ئەندىز ۋە ئىچىملىكلەردىن سەۋزە شارابى ، ئەمەن شارابى ۋە خەندىقۇن[13] شارابىنى ئىچىش كېرەك .

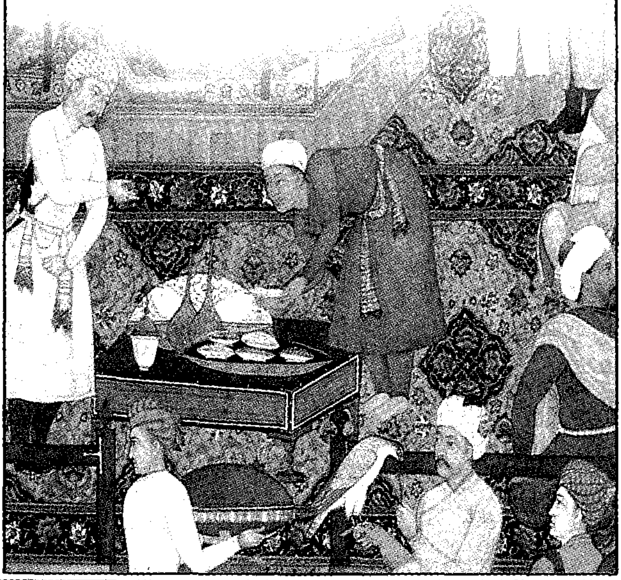
بەدەن خىلىتلارغا تولغاندا هامىماغا كىرىش

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : بۇمۇ ناهايىتى خەتەرلىكتۇر ، چۈنكى ئۇ سەۋەبلىك بەدەندە توختاپ قالغان خىلىتلار سېسىيدۇ ۋە ئۇلار ھەرىكەتكە كېلىدۇ ھەمدە ئىچكى ئەزالاردا زاتىلجەم (كۆكرەك پەردە ياللۇغى) ، زاتىلكەبىد (جىگەر ياللۇغى) ، زا-تىررىيە (ئۆپكە ياللۇغى) قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ . مېڭە كېسەللىكلىرى ۋە ئۇنىڭ ياللۇغلىنىشى خەۋپ سالىدۇ . ئىسسىتمىلار پەيدا بولىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئۇنىڭ داۋاسى توغرىسىدا ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : ئۇنىڭ نەتىجىسىدە ئېغىرلىق ، تەمەددۇد ياكى ياللۇغلىنىشتىن بولىدىغان چارچاش كېلىپ چىقسا ، تېزلىك بىلەن تومۇرلارنى ئېچىش ۋە كۆپ مىقداردا قان ئېلىش زۆرۈر . شۇندىلا ئۇنداق ھالەت يوقى-لىپ تىنچلىنىدۇ ، ئۇنداق بولمىسا ، مېۋە شارابلىرى ياردىمىدە بەدەننى بوشىتىش ۋە سېسىشقا قارشى تۇرىدىغان ئىچىملىكلەر يەنى ئالگىرات شەربىتى ، بېھى شەربىتى ، ئالما شەربىتى ۋە باشقىلارنى ئىچىش ؛ جىگەر ۋە يۈرەك ساھەسىگە كەشنىز ، سىركە ھەمدە ئاززاق كاپۇر ۋە سەندەل ئارىلاشتۇرۇلغان ئىتئۇزۇمىنى سۈركەش كېرەك .

تائام پىشىش توغرىسىدا



www.uyghurkitap.com

تائام يېيىش توغرىسىدا

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : كۆپ تائام يېيىش ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان تاماقتىن پايدىلىنىش ئۇنۇمىنى تۆۋەنلە- تىۋېتىدۇ ، يېتىلمىگەن خىلتنى كۆپەيتىدۇ ، ئۇششاق تۆشۈك- چىلەردە تىقىلمىلار پەيدا قىلىدۇ . تەبىئىي قۇۋۋەتلەرنى سۇسلاش- تۇرىدۇ . ئىسسىتمىلار ، تۇرلۇك سېسىشلار ، رەبۇ (زىققە) ، ئىرقۇننىسا ، نىقرەس ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرى- دۇ .

ئۇنى داۋالاش ئۇچۇن مۇلايىملاشتۇرغۇچى يېنىك تائاملار يارىدىمىدە تەبىئەتنى يۇمشىتىشتۇر . سوغۇق مىزاجلىقلارغا كەرەم شورپىسى ۋە نوقۇت سۈيى قاتارلىقلار ئىچۈرۈلىدۇ ؛ ئىسسىق مىزاجلىقلارغا لەۋلەگى شورپىسى ، يېسسىمۇق شورپىسى ، ئاقلان- غان ئارپا ياكى بۇغداي تائاملىرى ، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۇچۇن قىزىلگۈل شارابى بېرىلىدۇ ، بىراق ئالۇچا شارابى ۋە تامارىند بېرىلمەيدۇ ، چۇنكى بۇلار ئاشقا- زاننىڭ تاماقلار ئېغىرلىقى تۇپەيلىدىن پەيدا بولغان ئاجىزلىقىنى تېخىمۇ ئاشۇرۇۋېتىدۇ . سوغۇق مىزاجلىقلارغا كەلسەك ، ئۇنىڭغا

www.uyghurkitap.com

شەھرىياراندىن[14] ياكى مۇلۇكىيا ياكى زىرە مەجۇنىدىن يالاتقۇزۇ-
لىدۇ . ئاندىن بىر ياكى ئىككى كۈنگىچە يېنىك تاماقلار بېرىلى-
دۇ . تەنتەربىيە ئېلىپ بېرىلىدۇ ، بۇنىڭ بىلەنمۇ ئوڭشالمىسا ،
ئىشنىڭ سەۋەبى تولۇپ كېتىش (ئىمتىلا) دىن بولىدۇ .

تاماقنى ئاز يېيىشنىڭ زىيىنى

ئادەملەر كۆپىنچە قەھەتچىلىك ، سەپەر قىلىش ، قىيىنچى-
لىق ۋە كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن قاتتىق ئاچارچىلىققا دۇچ كېلى-
دۇ . ئۇ ئىشتىھانىڭ ۋە قۇۋۋەتنىڭ سۇسلىشىشىغا ، سىل كېسەل-
لىكى ۋە ھوشىدىن كېتىشكە زېمىن ھازىرلايدۇ . سوغۇق مىزاج-
لىقتا سىل كېسەللىكىنىڭ شەيخۇخي[15] نامى بىلەن تونۇلغان تۈ-
رى پەيدا بولۇشى مۇمكىن . ئۇنى داۋالاش ھەققىدە ئەبۇ ئەلى
مۇنداق دەيدۇ : ئۇلار تاماق يەپ تويۇۋېلىشقا ئالدىرىماسلىقى كې-
رەك . بىرقانچە نابۇت بولغان ئادەملەرنى كۆرگەنىدىم . ئۇلار شۇ
يىللاردا بۇخارادا سادىر بولغان ئېغىر قەھەتچىلىكتىن نان ۋە
گۆش تېپىش ئىمكانىيىتى بولمىغاچقا ، تاماق ئورنىغا ئوت -
چۆپلەرنى ئىستېمال قىلغانىدى ، ئەرزان نان ۋە گۆش تاپقانلىرىدا
بىر قېتىمدىلا كۆپ يەۋېلىپ ئۆلگەنىدى .

كۆپچىلىككە ئالدىرىماسلىق ھەققىدە مەسلىھەت بەرگەنى-
دىم ، ئۇلار ساق قالدى . ئەگەر كىمدە شۇ خىل ئەھۋال كۆرۈل-

سه ، ئاۋۋال قۇش قانىتى ۋە ئارپا سۆيىگە ئوخشاش لەتىق ۋە يېنىك تاماقلارنى يېيىشتىن باشلاش كېرەك . ئاندىن ئاز ـ ئازدىن ئادەتتىكى تاماقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ . شۇ ئارىلىقتا كۈنـ ـدۈز سېغىزى چايناپ تۇرۇلىدۇ ۋە بوغۇزغا ئارىلاپ ـ ئارىلاپ پەي كىرگۈزۈپ قۇستۇرماسلىق شەرتى ئاستىدا ئاشقازان قوزغىـ ـتىلىدۇ . قوۋۇرغا كۆمۈرچىكىنىڭ پەسرەك قىسمى يەڭگىل ئۇۋـ ـۇلىنىدۇ . تاماقنى بىرقانچە يۇتۇمـغا بۆلـۈپ ، ھەر يۇتۇمـدا ئاز ـ ئازدىن يېيىلىدۇ . ئۇلار پەقەت مۇشۇ يوسۇندىلا ئازابتىن خالاس بولۇشى مۇمكىن .

ئىسسىقلىق تائاملارنىڭ زىيىنى

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : ئىسسىقلىق تائاملار بەزىلىرى سامساققا ئوخشاش يېنىك جەۋھەرلىك ، بەزىلىرى بولسا باكلاجانغا ئوخشاش ئېغىر جەۋھەرلىك بولىدۇ . سامساققا ئوخشاشلىرى كۆپرەك مېڭىگە زەرەر يەتكۈزىدۇ . ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتى قاننى قىزىتىش ۋە سېسىتىش بولۇپ ، جەۋھىرى ئېغىرلىرى بولسا تۆۋەنكى ئەزالارغا زەرەر يەتكۈزۈپ ، سەۋدا ئارىلاش قان پەيدا قىلىدۇ . جىگەر ۋە تالغا ئېغىرلىق چۈشۈرۈپ ، بۇ ئىككىلىسى بىلەن ھەمكارلىشىدىغان باشقا ئەزالارغا زەرەر يەتكۈزىدۇ . ئالدىنـ ـقىسىنىڭ زىيىنىنى تېز ۋە ئاستا بىر تەرەپ قىلغىلى بولىدۇ .

كېيىنكىسىنىڭ زىيىنىنى يوقىتىش قىيىن بولۇپ ۋاقىت كېتىدۇ ، داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ .

ئۇنى داۋالاشتا ، ئالدىنقىسى مىزاجنى ئۆزگەرتىدىغان ، ئالماشتۇرىدىغان ، سۇندۇرىدىغان ھەمدە بىرئاز پارچىلايدىغان نەرسىلەر بىلەن ، مەسىلەن : سىركەنجۇبىل ، بېھى شارابى ، قىزىلگۈل شارابى ۋە چىلان شارابىغا ئوخشاش مېڭىدىن ھورلارنى قايتۇرىدىغان نەرسىلەر بىلەن داۋالىنىدۇ .

كېيىنكىسىنى داۋالاش ئۈچۈن سۇندۇرىدىغان ، تىقىلمىلارنى ئېچىپ راۋانلاشتۇرىدىغان ، پارچىلايدىغان نەرسىلەر ۋە تەبىئەتنى (ئىچنى) سۈرىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك . بۇلارنىڭ ئەڭ پايدا قىلىدىغىنى دورىلىق ھەمدە دىۋىپىچەك سىركەنجۇبىلدۇر . سۈيۇق ، ئاق شاراب بەزىدە ئۇلارنىڭ رولىنى ئۆتەيدۇ .

ئەگەر كىم بۇنداق ئىسسىقلىق تائامنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلسا ، ئۇ قان ئالدۇرۇشقا ۋە ئىچىگە دىۋىپىچەك سېلىنغان نەرسە ياردىمىدە سۈرگە قىلدۇرۇشقا ئالدىرىشى كېرەك . بۇنداق تائاملار باكلاجان ، تۆگە گۆشى ، ئات گۆشى ، ئۇرغاچى ياۋايى ئېشەك گۆشى ، قۇرۇتۇلغان گۆش ، تۇزلانغان بېلىق ۋە شۇ تۈردىكىلەردىن ئىبارەت . ئەگەر بەدەن بوشىتىلمىسا ، ماخاۋ ، پېسە ، قارا داغ ۋە تەمرەتكىلەر ، تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان ئىسسىتما ، تال ئىششىقى ، تۇرلۇك تۇتقاقلىق ، بوۋاسىر ، ۋىبا كې-

ڭىيىشى «فىل كېسەللىكى» ، «يىلان[16] كېسەللىكى» ، «تۇلكە[17] كېسەللىكى» ، ئاكىلە[18] ۋە شۇلارغا ئوخشاش كېسەللىكلەر خەۋپ سالىدۇ .

سوغۇقلۇق تائاملارنىڭ زىيىنى

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : سوغۇقلۇق تائاملاردىن ماش ۋە ئارپا سۇيىگە ئوخشاش تۇردىكىلەرنىڭ بەزىلىرى يەڭگىل ، بېلىق ۋە قېتىقتا ئوخشاش تۇردىكىلەرنىڭ بەزىلىرى ھۆللۈككە مايىل ۋە ئېغىر ھەمدە تۇرش بېھى ۋە يېسىسمۇقتا ئوخشاش تۇردىكىلەر-نىڭ بەزىلىرى قۇرۇقلۇقتا مايىل ئېغىر بولىدۇ .

يەڭگىللىرى مىزاجنى ئالماشتۇرۇشتىن تاشقىرى ، باشقا ئې-غىر تەسىر يەتكۈزمەيدىغان نەرسىلەردۇر . ھۆل ۋە ئېغىر يېمەك-لىكلەر (تائاملار) خام خىلىت پەيدا قىلىدۇ . پالەچ ، يۈز پالە-چى ، تىترەك ، ئىرقۇننىسا ، بۆرەك ۋە دوۋساقتا تاش چۈشۈش ، تۇرلۇك تۇتقاقلىق كېسەللىكى ۋە سەكتە ھەمدە شۇنىڭغا ئوخشاش باشقا كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ ، قۇرۇق ۋە ئېغىرلىرى تىنچ سەۋدا تۇغدۇرىدۇ . نەتىجىدە تال ئىششىقلىرى ، راك كېسەللىك-لىرى ، ۋېنا كېڭىيىشى ۋە خامۇشلۇق پەيدا قىلىدۇ .

ئۇنى داۋالاشتا ، سوغۇق ۋە يەڭگىلدە ھەسەل سۈيى ، ياخشى

www.uyghurkitap.com

شاراب ، قارا ئەندىز شارابى قاتارلىق مىزاجنى تەڭشىگۈچى ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرغۇچىلار بېرىلىدۇ .

ھۆل سوغۇق ۋە ئېغىرنى بولسا ، تېزلىك بىلەن بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاشقا ھەرىكەت قىلىش كېرەك ۋە شۇنىڭدەك قۇرۇق-نىمۇ شۇنداق قىلىش كېرەك . ھۆل ۋە ئېغىرغا قارشى فەلاف-لىي[19] ۋە كەمۇنىي دورىلىرىنى[20] ئىستېمال قىلىش كېرەك . ئە-گەر ئۇلار بىلەن چىقمىسا شەھرىيارانىي ۋە تەمرىي[21] دورىلىرىنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ . ئەگەر ئادەم ئۆز مىزاجىدا ئەكس تەسىر سەزسە ، بۇ ئىشنى تەبىئىتىگە قويۇپ بېرىش كېرەك[22] . ئاخىرى قالغانلىرىنى يۇيۇپ تاشلاش ۋە تىقلىملارنى ئىچىش ئۈچۈن ھە-سەل سۈيى ياكى كۈچلۈك ئۇرۇقلاردىن تەييارلىنىدىغان ئۇرۇقلار سىركەنجۇۋىلى[23] قوبۇل قىلىنىدۇ .

قۇرۇق ، ئېغىر تائاملارغا كەلسەك ، ئۇنىڭغا قارشى ھالدا مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقى ھەددىدىن ئارتۇق بولمىغان كىشىلەر ئۈ-چۈن ساقلانغان تازا شاراب ، ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىق بۇزۇق مىزاج كىشىلەر ئۈچۈن ئۇرۇقى كۈچلۈك دېۋىپىچەك سىركەنجە-ۋىلى ئىستېمال[24] قىلىش زۆرۈر . ئاخىرىدا ئىككىنچى تامىقى (ئىسسىق مىزاجغا) مۆتىدىللىك بىلەن قارشى تۇرىدىغان بولۇشى لازىم .

كۆچسىز تائاملارنىڭ زىيىنى

كۆچسىز دېگىنىمىزنىڭ مەنىسى شۆكى ، ئۇنىڭدا نەملىكنىڭ قۇرۇقلۇق بىلەن ئايرىلىشىشى ياخشى بولمايدۇ . شۇ سەۋەبتىن ئۇنىڭدىن تېزلىك بىلەن ئاجرىلىدۇ . نەملىكى ئۆزىگە تاسادىپىي ئۇچراپ قالغان ھەر بىر تەبىئەتكە چاپسانلا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ . بۇلار سۈت ، شاپتۇل ، ئۈرۈك ، قوغۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار . يامغۇر سۈيىمۇ شۇنىڭغا ئوخشايدۇ . بۇ نەرسىلەرنىڭ خاسىيىتى شۆكى ، ئەگەر كۆپ تۇرۇپ قالسا تېز ئۆزگىرىپ كېتىدۇ . ئەگەر كىم بۇ تائاملاردىن ئىستېمال قىلسا ۋە ئۇلار ئاشقازاندا سەپراغا دۇچ كەلسە سەپراغا ، بەلغەمگە دۇچ كەلسە بەلغەمگە ئايلىنىپ كېتىدۇ قايسى ماددىغا ئايلىنىپ كېتىشىدىن قەتئىينەزەر ، ئۇ سېسىشنى تېز قوبۇل قىلىدۇ . نەتىجىدە كۆپىنچە سەپرادىن بول- غان ئىسسىتما ياكى بەلغەمدىن بولغان ئىسسىتما كېلىپ چىقى- دۇ .

ئۇنىڭ داۋاسى : ئەگەر مىزاج ئىسسىق بولسا ، مەلابەترلىك سىركەنجىۋىل ، سوغۇق بولسا دورىلىق سىركەنجىۋىلنى ياكى ھەسەل سۈيىنى ، ئومۇمەن تەبىئەتنى يۇمشىتىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش زۆرۈر . ئەگەر بۇ كەملىك قىلسا ، تەرلىتىش ۋە تەرلىتىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تەركىبى زىچ تائاملار

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : بۇ خىل تائاملار ھەزىم بولۇشى ۋە ئۆزگىرىشى بىرقەدەر ئاستا بولىدىغان گۆرۈچ ، جۇخارى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش تۇردىكىلەردۇر . بۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن يەل ، تەبىئەتنىڭ باغلىنىپ قېلىشى ۋە ئېغىرلىقى تۇپەيلى ، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئاغرىشى ۋە يېتىلمىگەن خىلىتلار كېسەللىكلىرى پەيدا بولىدۇ .

ئۇنى داۋالاشتا ، دەسلەپكى تەناۋۇل قىلىشتا ، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا ئۇنىڭ ئۈستىدىن ئۇچۇچان ۋە يەڭگىل شاراب ياكى كۆپ سۇ قوشۇلغان ھەسەل سۈيى ، سوغۇق مىزاجلىقلارغا تازا شاراب ، كۈچلۈك ھەسەل شەربىتى ئىچۈرۈلىدۇ . ئاندىن ئۇنى ھەزىم قىلدۇرىدىغان ، پەسكە چۈشۈرىدىغان ۋە ھەيدەيدىغان نەرسىلەر بېرىلىدۇ . بۇ بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇلغان تەمرى ، زەيتۇن يېغى ئارىلاشتۇرۇلغان شەھرىياران بولۇپ ، ئۇلار پەسكە ھەيدەش رولىنى ئۆتەيدۇ .

يېقىمسىز تائاملارنىڭ زىيىنى

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : ئەزالاردىكى تەبىئىي قۇۋۋەتلەر

تەبئىتى يېقىمسىز تائاملاردىن قاچىدۇ . ھەزىم قىلىش ، تۇتۇپ تۇرۇش ، تارتىش ۋە يوقىتىش كۈچى سۇسلىشىدۇ . بۇنىڭدىن ئىزتىرابقا سالىدىغان ئىشلار يۈز بېرىدۇ . يېقىمسىزلىقى بىلەن ئاشقازان ئاغزى مىزاجىنى بۇزىدۇ ، ئىشتىھامۇ بۇزۇلىدۇ .

ئۇنىڭ داۋاسى : قۇسۇش ياكى ئۇنىڭ تەسىرىنى سۇسلاشتۇ-رۇپ چۇچۇمەل ، شېرىن ياكى ئاچچىق - چۇچۇك نەرسىلەرنى ئىشتىھاغا قاراپ يېيىشتۇر . ئاچچىق - چۇچۇك ، شېرىن نەرسى-لەردە يېقىمسىزلىقنى يوقىتىدىغان خۇسۇسىيەتلەر بار .

مايلىق تائاملارنىڭ زىيىنى

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : مايلىق تائاملار ئاشقازاننى ، خۇ-سۇسەن ئۇنىڭ ئاغزىنى زەئىپلەشتۈرىدۇ ، ئاشقازان تۆشۈكچىلى-رىنى توسىدۇ ۋە غىزانىڭ ئۆتۈپ كېتىشىگە يول قويمايدۇ . شۇنىسى باركى ، ئۇ ياخشى ئۇزۇقلاندۇرىدۇ .

ئۇنىڭ زىيىنىغا قارىتا داۋالاش تەدبىرى قوللىنىش ، ئۇنىڭغا قارشى بېھى قاتارلىقلارغا ئوخشاش قورۇغۇچىلار ، سىركە ۋە سىركەنجىۋىلگە ئوخشاش پارچىلىغۇچىلارنى ئىستېمال قىلغاندا ، مايىنى تېزلىك بىلەن تۆۋەنگە ھەيدەيدۇ . ئاندىن ھەسەل سۈيى بىلەن دورىلىق سىركەنجىۋىلنىڭ ياردىمىدە ھەيدەشنى داۋاملاش-تۇرۇش ياكى پىشلاق ، غورا ئۈزۈم ھەمدە بېھىغا ئوخشاشلار

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

بىلەن ئوزۇقلىنىش لازىم .

بەتبۇي تائاملارنىڭ زىيىنى

ئۇنىڭ زىيىنىنى تۈزىتىش ئۈچۈن مايلىق تائاملار مەزمۇنىدا ئىشلىتىلگەن نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش ھەمدە ئۇلارنى دارچىن ، كەرەپشە ۋە خۇشبۇي دورا ـ دەرمانلار بىلەن خۇشبۇي قىلىش كېرەك . ئەگەر تائامغا بىرئاز ئەنگۈزە قوشۇلسا ، ئۇنىڭ بەتبۇيلۇ-قىنى يوقىتىدۇ .

ئۆتكۈر تائاملارنىڭ زىيىنى

ئۇلار سامساق ۋە پىيازغا ئوخشاشلار بولۇپ ، ئاشقازاننى ئېچىشتۇرىدۇ ۋە ئۇنىڭ ئاغزىنى غىدىقلايدۇ . تۆت تۇغما قۇۋۋەتنى چۇشۇرىدۇ ۋە ئۈچەيلەرنىڭ يۈزىدە يارا پەيدا قىلىدۇ .

ئۇنىڭ زىيىنىغا قارشى تەدبىر كۆرۈش ئۈچۈن ، ئۇنىڭغا تەمدە زىت كېلىدىغان نەرسىلەر ، مەسىلەن : شېرىنلىكلەر يېيىلىدۇ . ئۇلار ئېچىشتۇرغاندا مايلىق نەرسىلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ . ئۇندىن تەييارلىنىدىغان نەرسىلەر ، شۇنىڭدەك سىمىز ئوت ، ئالابوتا ، قاپاق ، تەررەك ۋە بادرەڭ قاتارلىق مەززىسىز ۋە تەمى تەسىرسىز نەرسىلەر يۇقىرىدىكى ئۆتكۈر نەرسىلەرنىڭ زىيىنىنى

يوقىتىشتا ياخشى رول ئوينايدۇ . ئۆتكۈر نەرسىلەرگە قارشى
سىركە ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك . چۈنكى سىركە ئۆز ئې-
چىشتۇرۇشچانلىقى بىلەن ئۇلارنىڭ ئىشىغا ياردەم بېرىدۇ .

ئاچچىق تائاملار

مىزاجغا ، ئىشتىھاغا ۋە تەبىئەتكە زىيان قىلىدۇ . چۈنكى ئۇ
تائامنىڭ جەۋھىرىدىن تولىمۇ يىراق تۇرىدىغان نەرسىدۇر . جالى-
نۇسنىڭ ئېيتىشىچە ، تائامنىڭ جەۋھىرى شېرىن بولىدۇ ، ئاچ-
چىق نەرسىلەر بەزىدە قورۇق پەيدا قىلىدۇ .
ئۇنى تۇزنىش ئۇچۇن ، شېرىنلىكلەر ، يەڭگىل مايلىق تا-
ئاملارنى تەناۋۇل قىلىش ھەمدە خۇشبۇي نەرسىلەرنى ھىدلاپ ۋە
چايناپ ئىستېمال قىلىش لازىم .

ئاچچىق - چۈچۈك تائاملار

ئەسەبلەر (نېرۋىلار) نىڭ يۈزلىرى ۋە سىرتىغا ئورناشقان
رۇتۇبەتلەرنى ئېغىرلاشتۇرۇش ۋە ئۇلارنى ھەيدەش بىلەن ئاشقا-
زان ۋە جىگەرگە زەرەر قىلىدۇ ھەمدە كۈچلۈك سۇندۇرۇشى ۋە
ئېچىشتۇرۇشچانلىقى بىلەن ھېسسىي قۇۋۋەتلەرگە زىيان يەتكۈزى-
دۇ . ھىقىچاق ، قورۇق ۋە كۆزازغا[25] دۇچار قىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۇنىڭغا قارشى تۇرۇش ۋە چارە كۆرۈش : ئىسپىغۇل شىرنى-
سى ، قاپاق ، ئەرەب يېلىمى ، كراخمال ۋە پىشۇرۇلغان شېرىن-
لىكلەرگە ئوخشاش يېلىملىغۇچى نەرسىلەر ياكى مايلىق شورپا ،
مىزاجغا مۇۋاپىق كېلىدىغان گۆشلۈك تائاملارغا ئوخشاش ھېسقا
لەززەت بېرىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك . ئۇنىڭ
زىيىنىنى بىر تەرەپ قىلىشتا ، پوستىدىن ئاجرىتىلغان بادام يې-
غىنى سۈت بىلەن ئىچىشنىڭ پايدىسى بار .

قورۇغۇچى يىرىك تائامنىڭ زىيىنى

قۇلۇنجى قىلىش ۋە تۇغما نەملىكلەرنى قورۇتۇشتۇر .
ئۇنىڭ تۈزىتىش تەدبىرى : ئىجاسىي[26] ، مىشمىشىي[27] ۋە
كىشكىيلەرگە[28] كۆپ ياغ قوشۇپ تەناۋۇل قىلىش .

يەللىك تائاملارنىڭ زىيىنى

قۇلۇنجى[29] ، باش ئاغرىقى ، ھەزىم ناچارلىشىش ، ھەرىكەت-
سىز ۋە ھەرىكەتلىك تومۇرلار يېرىلىش ، قۇلاق قىشقىرىش ۋە
غوڭۇلداش قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ .
ئۇنىڭ زىيىنىغا قارشى تۇرۇش تەدبىرلىرى : كۈندۈر سىغ-
زى ۋە زىرە چايناش ، فۇتەنەجىي[30] ۋە كەممۇنىي تەناۋۇل قىلىش

ھەمدە ئۇستىدىن ئازراق سۇ ئىچىپ بېرىش لازىم . تۆت سائەتتىن كېيىن ئوتتۇراھال مىقداردا شاراب ئىچىپ بېرىلىدۇ .

تېز ھەزىم بولىدىغان تائامنى ئاستا ھەزىم بولىدىغان تائام ئۇستىدىن يېيىش

ئەگەر تېز ھەزىم بولىدىغان تائام ئاستا ھەزىم بولىدىغان تائام ئۇستىدىن يېيىلسە ، ئۇ ئاۋۋال ھەزىم بولىدۇ . ھەزىم بولۇشى بىلەن تەڭ ئۇچەيلەرگە ئۆتۈپ كېتىشى لازىم بولىدۇ . بىراق يولنى ئاستىدىكى ئاستا ھەزىم بولغۇچى توسۇۋالغان بولغاچقا ئۆتەلمەيدۇ . شۇنىڭ بىلەن تۇرۇپ قېلىپ ، ئۆزىگە يېقىن تۇرغان تائامنى سېستىدۇ . بۇ نەرسە يامان خىلتلارنى ھاسىل قىلىدۇ ۋە ئۇنىڭ بۇزۇق ۋە زەھەرلىك بۇسى مېڭىگە كۆتۈرۈلىدۇ .

ئۇنىڭغا قارشى كۆرۈلىدىغان تەدبىرلەر : بىرىنچىدىن ، بايان قىلىنغان زەھەرسىز سۇرگۈلەردىن ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۇچۇن ئالۇچا ، تال شىرىنىسى ، مېۋە شارابلىرى ، يالىنىدىغان مېۋىلىك دورىلار بېرىلىدۇ . سوغۇق مىزاجلىقلار ئۇچۇن شەھرىيارانلىق ، مۇلۇكىي ۋە ئەمەن تەركىبلىك جاۋارىشلار بېرىلىدۇ .

ئۇنى باشقىچە داۋالىسىمۇ بولىدۇ . ئۇ بولسىمۇ قۇرۇتۇلغان كەشنىز ، ھۆل پىشلاق ، تۇرش بېھى ، ئىسپىغۇل ، سېمىز ئوتقا ئوخشاش تەسىرى كۇچلۇك ، جەۋھىرى بىلەن ھەزىمنى تەرتىپكە سالغۇچى ۋە دورىلىقى بار نەرسىلەردىن مەقسەتكە يەتكۇدەك دەرد-

www.uyghurkitap.com

جىدە بىر ئاز ئىستېمال قىلىش ، ئاستا ھەزىم بولغۇچىدىن ئاۋۋال ھەيدىگۈچى نەرسىلەر يېيىلگەندە ، ئەگەر قوغۇن ، ئۆرۈك ، ئالۇچا ۋە شاتۇتقا ئوخشاش ھەيدىگۈچىلەردىن كېيىن تەركىبى ئارتۇقچە قويۇق بولمىغان نەرسىلەر يېيىلسە ، ئالدىنقىسى سىيرىلىپ پەس- كە تېز چۈشۈپ كېتىدۇ . نەتىجىدە كېيىن يېيىلگىنىمۇ ئاشقازاندا ھەزىم بولمايلا مەجبۇرىي ھالدا پەسكە چۈشۈپ كېتىدۇ . شۇنداق قىلىپ ، تېخى ھەزىم بولمىغان ياكى پۈتۈنلەي ئۆزگىرىپ ئۈلگۈر- مىگەن تائام ماسارىقا[31] ئارقىلىق جىگەرگە تارتىلىدۇ ۋە تىقىل- مىلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ .

ئۇنىڭغا قارشى تەدبىرلەر : چىقىشنىڭ تېزلىشىشىغا ياردەم بېرىش ياكى ئىمكانىيەت بولسا ، تويدۇرغۇچى تائامدىن ئاۋۋال توختاتقۇچىلارنى ئىستېمال قىلىش ، ئاندىن سول يانىنى بېسىپ ئۇخلاش لازىم . ئەھۋالغا قاراپ يۇقىرىدا ئېيتىلغاننىڭ ئۈستىگە شاراب ، دورىلىق سىركەنجىۋىل ۋە ھەسەل سۈيى قاتارلىق تىقىل- مىلارنى ئىچىپ ، راۋانلاشتۇرغۇچىلار ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر- نى ئىستېمال قىلىش لازىم .

تائام ئۈستىگە ئىچىلگەن مېۋە شىرنىسىنىڭ زىيىنى

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : بىر جەھەتتىن ، ھەيدىگۈچىنىڭ زەرەرىگە يېقىن . يەنە بىر جەھەتتىن ، ئۇنىڭدىن يىراق . ئۇ

تائامدىن سۈيۈق ۋە يېنىك بولغىنىدا تېز چۈشۈرۈش خۇسۇسىيە-تى جەھەتتە ئۈنىڭغا ئوخشايدۇ ۋە ئۆزىدىن زىچ نەرسىنىڭ چۈشۈ-شىنى ئاستىلىتىش جەھەتتە بولسا، ئۈنىڭدىن (ئوخشاشلىقى جە-ھەتتە) يىراق تۇرىدۇ. دېمەك، ئۇ ھەم ھەيدىگۈچىنىڭ ھەم سېستقۇچىنىڭ رولىنى ئۆتەيدۇ.

ئۈنىڭغا قارشى تەدبىرلەر: ئىسسىق مىزاجلىق ۋە سەپراسى غالىپلارغا بوشاشتۇرغۇچى، مۇلايىملاشتۇرغۇچىلار ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەردىن ئالۇچا، تامارىند، تال شىرنىسى، ئەينۇلا ۋە رويان ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلارغا مۇلۇ-كىي ۋە شەھرىياران بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك ناۋات ۋە ھەسەللەرنىڭ ھەر ئىككىلىسى ئەڭ ياخشى ۋە مۇۋاپىق نەرسىلەردۇر. ئاندىن يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك تازىلاش، تىقىلمىلارنى ئېچىپ راۋانلاشتۇ-رۇش ۋە سۈيدۈكنى ھەيدەش ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

ئاشقازاندا ئۇزاق تۇرۇپ قالىدىغان تائاملار

ئۇلار كەشنىزگە ئوخشاش نەرسىلەر بولۇپ، زەرەرى سېسى-تىشتۇر. ئۈنىڭغا قارشى تەدبىرلەر يۇقىرىدا سېسىشقا ياردەملەش-كۈچىلەر مەزمۇنىدا ئېيتىپ ئۆتۈلگەنگە ئوخشاش.

سېسىتىش تەسىرى بار بىرەر نەرسە يەپ، ئارقىدىن ئۈنىڭغا ياردەم بېرىدىغان نەرسىلەرنى، مەسىلەن: كەرەم ئۈستىگە سام-

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
www.uyghurkitap.com

ساق يېگەندە تېخمۇ تېز سېسىيدۇ .
ئۈنىڭغا قارشى تەدبىرلەر : سىركەنجۈبىلگە ئوخشاش سۇندۇرغۇچى ، پارچىلىغۇچى نەرسىلەر ھەمدە بېھى قىيامى ، ئالما قىيامى ۋە غورا ئۈزۈم قىيامىغا ئوخشاش قورىغۇچىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ .

ئۈيۈش (قېتىش) قا ياردەم بەرگۈچىلەر

سۈت ئۈستىگە پىشلاق ۋە ئۈنىڭ ئۈستىگە سىركە ھەمدە تۇخۇم ئۈستىگە پىشلاق ، بېلىق ئۈستىگە بېھى ئىستېمال قىلسا ، ئۈنىڭ زەرەرى ھەزىمنى بۇزۇش ۋە قۇلۇنجى پەيدا قىلىشتۇر .
ئۈنىڭغا قارشى تەدبىرلەر : پارچىلايدىغان ۋە تارقىتىدىغان نەرسىلەر ، مەسىلەن : فەنجىيۇش ، داشقال شارابى ئىچىش ، ئارقىدىن ئاشقازاندا قالغان نەرسىلەرنى ئوكراپ سۈيى ياردىمىدە قۇسۇپ تاشلاش . ئەگەر ئۇ ئۈچەيلەردە بولسا ، شەھرىياران ، مۇلۇكىي ۋە ئۈنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەر ھەمدە مۆتىدىل قۇۋۋەتلىك سۈرگە شام دورىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ .

تائام ئۈستىگە تائام يېيىش

بۇ ئۈچ جەھەتتىن زىيان قىلىدۇ . بىرىنچى زىيىنى ، قۇۋۋەت بىرىنچى تائامنى ھەزىم قىلماي تۇرۇپ ، ئىككىنچى تائامنى ھەزىم قىلىشقا مەجبۇر بولىدۇ ، نەتىجىدە ئۈنىمۇ ھەزىم قىلىدۇ .

بۇ ئەھۋال قۇۋۋەتنىڭ زەئىپلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . ئىككىنچى زىيىنى ، ھەزىم بولغان تائام ھەزىم بولمىغان تائام بىلەن ئارىلىشىپ كېتىپ ، بىر قىسمى شۇ پېتى تومۇرلارغا ئۆتىدۇ ، نەتىجىدە تىقىلمىلارنى پەيدا قىلىدۇ . ئۈچىنچى زىيىنىغا كەلسەك ، بىر قىسمى تۇرۇپ قالىدۇ ، ئۇزاق ۋاقىت تۇرۇپ قېلىشنىڭ تەبىئىي زۆرۈر ۋاقىتتىن ئارتۇق بولۇشى تۇپەيلىدىن سېسىيدۇ .

ئۇنىڭغا قارشى تەدبىرلەر : قۇسۇش ياكى ئىچنى سۈرۈش ، ئاندىن باشقا مەزمۇنلاردا كۆرسىتىلگەن ئۇسۇللار بويىچە ھەيدەش ۋە يۇيۇش ، ئارقىدىن قورساقنى ئۇزاق ۋاقىت ئاچ قويۇپ كۆپ ئۇخلاش ، ئۇيقۇدىن كېيىن بەدەننى ھەرىكەتلەندۈرۈش كېرەك .

ئاشقازان تەركىبىگە ئايلىنىپ كېتىدىغان تائاملارنى ئىستېمال قىلىش

بۇ سەپرا ئۈستىگە ھەسەل ، بەلغەم ئۈستىگە سۇ ئىستېمال قىلىشنى كۆرسىتىدۇ . ئاشقازان تەركىبىگە ئايلىنىپ زىيانلىق ماددىلارنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ، يېمەكلىك يېيىشتىن ئاۋۋال ئەڭ ياخشىسى قۇسۇپ تاشلانسۇن ، بولمىسا بايان قىلىنغان خاس كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسى پەيدا بولىدۇ .

ئۇنىڭ تەدبىرلىرى : بىر بولسا شۇ تائام قۇسۇپ تاشلىنىدۇ ياكى دورا ئىشلىتىلىدۇ . ئەگەر زىيانلىق ماددا سەپرا خۇسۇسىيە-

ـتىنى ئالغان بولسا ، غورا ئۈزۈم شارابى ، ئالما ، ئانار شارابى ۋە سىركەنجۇبىللەر ئىچىلسە بولىدۇ ، يېمەكلىكلەردىن تەررەك ، كاۋا ، سىمىزئوت ، سىركەنجىۋىل ئارىلاشتۇرۇلغان ئىسپىغۇللار-مۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ . ھەزىم بولغاندىن كېيىن ئالۇچا ، تاما-رىند ۋە نىشۇقىي سۈرگىلىرى بېرىلىدۇ . ئەگەر زىيانلىق ماددا بەلغەم خۇسۇسىيەتلىك بولسا ، ساپ شاراب ، ھەسەل سۈيى ، را-ۋاچ قوشۇپ تەييارلانغان سىركەنجىۋىل ۋە زىرە جاۋارىش ئىچىلسە بولىدۇ . ھەزىم بولغاندىن كېيىن مۇلۇكىي ، زەنجىۋىل ئارىلاش-قان تۈربۇت تالقىنى ۋە ئايارەج ياردىمىدە يېنىك سۈرگە قىلىنى-دۇ . ئۇنىڭ زىيىنى كۆچلۈك بولۇپ ، ھەرگىز ئېتىبارسىز قارال-مىسۇن .

تەنھەرىكەت (رىيازەت) ھەققىدە

چىقىرىندىلارنىڭ بىر قىسمى بىرىنچى غىزادىن بولۇپ ، نىجاسەت ۋە سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ . ئۇنىڭ ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى ھەزىمىدىكى قىسمى بولسا جىگەر ، ئۆت خالتىسى ۋە تالدا ، ئاندىن ھەرىكەتسىز ۋە ھەرىكەتلىك تومۇرلاردا ، ئەڭ ئاخىرى مۈچىلەردە ۋە بوغۇملاردا قالىدىغان چىقىرىندىلاردۇر . ئەگەر دائىم ئېتىبار بېرىلىپ چىقىرىپ تۇرۇلسا بەدەن تازىلىنى-دۇ . ئۇلارنى چىقىرىش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە : ئۈچەيلەرگە يېقىن تۇرغان قىسىملىرىنى مۇلايىملاشتۇرغۇچىلار ، سۈيدۈك يۇرۇش-تۇرگۈچىلەر ۋە تەنتەربىيە ياردىمىدە چىقىرىشقا بولىدۇ . ئەزالار-

نىڭ ئىچكى قىسمىدا بولغانلىرى تەنتەربىيە ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ . ئوتتۇراھال دەرىجىدىكى مۇلايىملاشتۇرغۇچى ، قۇستۇرغۇچىلار ۋە سۈيدۈك راۋانلاشتۇرغۇچىلار پايدا قىلمايدۇ ، پەقەت ئادەتتىكىدىن كۈچلۈك سۈرگىلەرلا پايدا قىلىدۇ . تەنتەربىيە بولسا ئىككىلا ھالەتكە ئۈيغۇن كېلەلەيدۇ ، ئىچىنى ۋە سۈيدۈكنى يۇرۇشتۇرىدۇ ، شۇنىڭدەك تەرلىتەلەيدۇ . يېمەكلىك ھەزىم بولۇشقا ئاز قالغاندا تېخى يېتىلمىگەن بولسا ، ئۇنىڭغا تۇغما ھارارەتنى كۈچەيتىپ بېرىش بىلەن ياردەم بېرىلىدۇ . تەنتەربىيە ساقلىق ساقلاشتىكى ئەڭ ياخشى ئۇسۇلدۇر .

ھەرىكەتنى ئاز قىلىش ۋە تائام ھەزىم بولماي تۇرۇپ ، ھەرىكەت قىلماي يەنە تائام يېيىش

بۇنىڭ زىيىنى تائام ئۈستىگە تائام يېيىشتىن ئارتۇقراق بولىدۇ . ئەگەر تائام ئۈستىگە تائام يېيىلسە ، كۆپىنچە ئېغىرلىشىدۇ . تۆۋەنگە چۈشىدۇ ۋە چىقىپ كېتىدۇ ؛ ئەزالارنىڭ ئىچىگە كىرگۈچى چىقىرىندىلىرىمۇ ، بۇزۇلۇقىمۇ بولمايدۇ . ئەڭ ياخشىسى ، تۇرۇپ قالغان نەرسىلەرنى تەبىئەتنى بىر ئاز مۇلايىملاشتۇرغۇچىلار ياردىمىدە بەدەندىن چىقىرىشتۇر . بىراق ھەرىكەت ئارقىلىق بىر تەرەپ قىلىشقا موھتاج نەرسىگە كەلسەك ، ئۇ ئەزالارنىڭ ئىچ ـ ئىچىگە تىنىۋالغۇچى چىقىرىندىلاردۇر .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

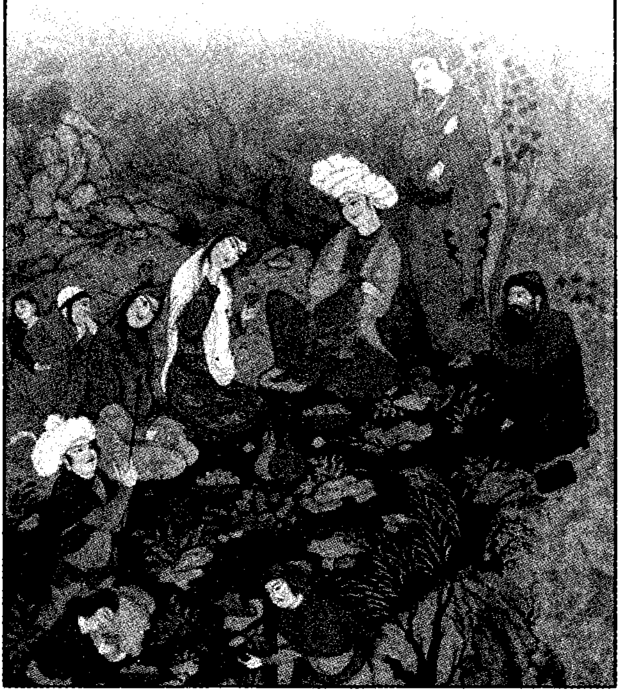
بۇنىڭ تەدبىرلىرى : ئەگەر ئۇ ئېغىر كېلىپ تارتىشىش (تەمەددۇد) ، چىدىغۇسىز ئاغرىش ، يارا ، زىيادە چارچاش ۋە ئەزالاردا ئاغرىش كۆرۈلسە ، ئاغرىقنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىك دەرىجىسىگە قاراپ كۈچلۈك ياكى ئوتتۇراھال سۈرگىلەر ئىشلىتىلىدۇ . بىراق ، ئەگەر ئېغىر كەلمىگەن بولسا ، ئاچلىق ياكى مۆتىدىللىكتىن ئارتۇقراق كۈچلۈكلۈككە ئىگە ھەرىكەت ئارقىلىق داۋالىنىدۇ . ھەرىكەتتىن كېيىن ھەيدىگۈچىلەر ھەمدە دورىلىق ياكى دېۋىپچەك سىركەنجىۋىلگە ئوخشاش يېنىكلەشتۈرگۈچىلەر ياكى ئوتتۇراھال مىقداردىكى تۇربۇت بىلەن دارچىن ئارىلاشقان دورىلىق سىركەنجىۋىل ئىستېمال قىلىنىدۇ .

ھەرىكەتسىز يۈرۈش

ئۇنىڭ زىيىنى تاماق ھەزىم بولماسلىق ، ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى چىقىرىندىلار چىقالماسلىق ، ماددىلار بوغۇم ۋە مۇچىلەردە قامىلىپ قېلىش ھەمدە قېتىپ قېلىش قاتارلىقلاردا ئىپادىلىنىدۇ .

ئۇنىڭغا قارشى تەدبىرلەر : ھەرىكەت قىلماسلىقتا قوللانغان ئۇسۇللارغا ئوخشايدۇ . ئەمما قىزدۇرغۇچى ياكى سوۋۇتقۇچى نەپسانىي ۋە تەبىئىي ھالەتلەر ئاستىدا تائام يېيىشكە كەلسەك ، ئۇنىڭ ئۇچۇن بىز ئىلگىرى ئېيتقانلىرىمىزدىن بىرەرسىگە مۇراجىئەت قىلساق بولىدۇ .

سۇ ۋە ئېچىملىكلەر توغرىسىدا



www.uyghurkitap.com

سۇ ۋە ئىچىملىكلەر توغرىسىدا

كۆپ سۇ ئىچىشنىڭ زىيىنى

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : بۇ ئۈچ جەھەتتىن زىيان قىلىدۇ .

بىرىنچىسى ، ئۇ بارچە ئەزالاردىكى تۇغما ھارارەتنى سۇسلاشتۇرۇۋېتىدۇ . رەئىس ئەزالاردا بولسا ، شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدە تۆت تەبىئىي قۇۋۋەتنى سۇسلاشتۇرۇۋېتىدۇ ، خادىمىي ئەزالار ھەرىكىتىنىڭ سۇسلىشىشىغا ۋە تىترەك بولۇپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ .

ئىككىنچىسى ، جىگەردىكى ئاجراتقۇچى قۇۋۋەت قاندىن سۇنى ئايرىشقا ئاجىزلىق قىلىدۇ ، ئەگەر سۇ قورساق پەردىسى بىلەن قورساقنىڭ يۇمشاق جايى ئوتتۇرىسىغا قاراپ ئاقسا ، مېشىسىمان (تورسۇقسىمان) ئىستىسقانى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . ئەگەر قان بىلەن بىرلىكتە ئەزالارغا قاراپ ئاقسا مۇسكۇلدا بولىدىغان ئىستىسقانى پەيدا قىلىدۇ . بۆرەكتىكى ئايرىغۇچى قۇۋۋەت زەئىپلەشسە ، قىيىنلىپ سىيىش بىلەن بىرگە سۈيدۈك تۇتالماسلىق كۆرۈلىدۇ ۋە بۆرەك زەئىپلىشىدۇ .

ئۈچىنچىسى ، تاماقنى سۈيۈلدۈرىدۇ ۋە ۋاقىتسىز چىقىرىلە-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شىغا سەۋەب بولىدۇ .

ئۇنىڭ تەدبىرلىرى : سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە تاكى ئۆز قۇۋۋىتى بىلەن سۈيدۈك ماڭغۇزالايدىغان بولغۇچە ئىپار قو- شۇلغان شاراب ياكى ئەساناسىيا[32] ۋە مىترىدەتنى ئىچۈرۈش كې- رەك . ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە سۈيدۈك راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار ، دورىلىق مەجۇنى ۋە يېنىك خۇشبۇي شاراب بېرىلىدۇ . ئاندىن سۇ ئىچىش توختىتىلىدۇ ۋە تاقەت قىلىنىدۇ . تامىقىغا تۇففاھىيا[33] ياكى سەفەرجەلىيىگە[34] ئوخشاش سۈيدۈك راۋانلاش- تۇرغۇچىلار ھەمدە تەشنالىقنى قاندۇرغۇچىلار بېرىلىدۇ .

لاي سۈنىڭ زىيىنى

لاي سۈنىڭ ئاشقازاندىن چىقىپ كېتىشى ۋە تاماققا سىڭىشى ئاستا بولىدۇ ، تەشنالىقنى ئاشۇرىدۇ ، قۇۋۋەتنى زەئىپلەشتۈرى- دۇ . تۇپراق كۆپ ئارىلىشىپ كەتكەن بولغاچقا ، تەركىبى ساپ بولمايدۇ .

تەركىبىدە غەيرىي نورمال بەلغەم ۋە سەۋدا ماددىسى بولىدۇ . شۇ سەۋەبتىن بۇنداق سۇنى كۆپ ئىچكەنلەردە تال كېسەللىكلىرى كۆپىيىدۇ . شۇنىڭدەك بوۋاسىر ، جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى- دىن بولىدىغان ئىستىسقا ۋە بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولىدىغان سۈيدۈك تۇتالماسلىق قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ .

بۇنىڭ تەدبىرلىرى : ئەگەر ئىمكان بولسا ، شۇنىڭغا ئوخشاش سۇ قايتا سۈزۈلسۇن ، ئاندىن ئىچىلسۇن . سۈزۈش قاپاق ۋە ئەنبىق[35]ئارقىلىق بولىدۇ ۋە سۇ قايىنىتىلىدىغان ئىدىش ئاغزىغا يۇڭ قويۇپ ، كېيىن ئۇنى سىقىش بىلەن بولىدۇ . نان ۋە ئالما ياكى بېھى سېلىنغان سۈزگۈچتە سۈزۈۋېلىنىدۇ . بۇ خىل ئۇسۇل ياخشىراقتۇر .

ئەگەر ئۇنى ئۆز پېتى ئىچكەن بولسا ، ئۇنىڭغا قارشى زىرا-ۋەندە مەجۇنى ئۈستىدىن كۆپلەپ سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر ، ئۇلار-نىڭ ئۈستىدىن ساپ شاراب بېرىلىدۇ . خام پېتى يېيىلگەن پىياز تەركىبىدە ئۇنى زەرەرسىزلەندۈرگۈچى خاسىيەت بار . ئەگەر ئۇنى ئىچكەندىن كېيىن بىر كۈن ئۆتكۈزۈپ سەھەرلىكى بىرئاز شاراب ئىچسە ۋە ئۇنىڭ مىزاجىدا بۇنىڭغا توسقۇنلۇق بولمىسا ، ئۇ ناھا-يىتى پايدا قىلغان بولىدۇ .

ئالتۇنگۈڭگۈرتلۈك سۇنىڭ زىيىنى

بۇ سۇ خىلتلارنى كۆيدۈرىدۇ ۋە ئۇلارنى سېسىتىدۇ . دەس-لەپتە سەپرادىن بولغان ئىسسىتمىلارنى ، كېيىن قاننىڭ كۆيدۈ-رۈشى سەۋەبلىك سەۋدادىن بولغان ئىسسىتمىلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . ئۇنىڭدىن تۇغۇلغان سەۋدا يامان بولىدۇ . مەن ، بىز قارائوت دەپ ئاتايدىغاننى نەزەردە تۇتىمەن . بۇ سۇ سىرىقلىق ،

ئىسسىتما ، قىچىشقاق ، كۆن ئارىلاپ تۇتىدىغان ئىسسىتما ، تەبىر-قىلىق ئىسسىتما ، باش ئاغرىقى ، كۆز ئاغرىقى ، ئىسسىق نەزلە-لەر ، سۇيدۇك تۇتۇلۇش ۋە ئېزىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ .

بۇنىڭ تەدبىرلىرى : ئەگەر مۇمكىن بولسا ، كۆرسەتكىنى-مىز دەك ئۇسۇللار ئارقىلىق بىر قانچە قېتىم ھەيدەلسە ياخشىراق بولىدۇ . ئەگەر سىركە بىلەن قوشۇپ ئىچىلسە ھەمدە ئىچىگە ئەمەن لېيى ياكى مۆھىر لېيى سېلىنسا زەرەرىنى كېمەيتىدۇ . ئەگەر ئۆز پېتىچە ئىچكەندە ، گۈلبىنەپشە شارابى ئارىلاشتۇرۇل-غان ئانار شارابى ئۇنىڭ زەرەرىنى ناھايىتى ياخشى كېسىدۇ ، ئەمما ئالدىراشقا بولمايدۇ . شېكەر سىركەنجۇبىلى سىركە ۋە بېھى شىرىنسى بىلەن ئىچىلسە ، ئۇنىڭغا ئوبدانلا قارشى تۇرالايدۇ . شۇنىڭدەك ، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنى يانجىپ ، مېغىزىنى گۈلبىنەپ-شە ۋە ئالما شەربىتى بىلەن ئىچسە پايدا قىلىدۇ . قىزىلگۈل سۈيىنى ئىچىشمۇ پايدا قىلىدۇ . ئۇندىن باشقا ، ماي ۋە زەيتۇن يېغى سېلىپ تەييارلانغان يېنىك ھەم ياغلىق يېمەكلىكمۇ پايدا قىلىدۇ . ئەگەر ئۇ زىيان قىلسا ، ئەمما ئىسسىتما پەيدا قىلمىسا ، ئۈستىدىن سۈت بىلەن ماينى بىرلىكتە قىزدۇرۇپ ئىچىش كې-رەك . ئەگەر ئىسسىتما پەيدا قىلسا ، ئارپا سۈيىنى سىركەنجۇبىل بىلەن ياكى تەلۋە ئانار سۈيى بىلن ئىچىش كېرەك .

ئاچچىقتاشلىق سۇ

بۇ خىل سۇ قورۇيدۇ . تەبىئەتنى (ئىچنى) قاتۇرىدۇ ، كۆك-رەكنى يىرىكلەشتۈرىدۇ ، ئاۋازنى بۇزىدۇ ، سۈيدۈكنى تۇتۇۋالىدۇ ، تاماق ئورنىنى تارايتىدۇ ۋە (كىشىنى) ئازدۇرىدۇ .

زەرەرىگە قارشى تەدبىرلەر : ياغلىق تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش ، ئۇنىڭ ئۇستىگە زەيتۇن يېغى ياكى بادام يېغى ، شۇنىڭدەك ئىچىملىكلەردىن گۈلبىنەپشە شارابى ، ئالۇچا شارابى قاتارلىق يەڭگىل ھەم خۇشبۇي شارابلارنى ئىچىش لازىم . ئارپا سۈيى تېز تەسىر كۆرسىتىدۇ . نوقۇت سۈيىنى خۇش پۇراق ياغلار بىلەن ياكى يېيىشكە بولىدىغان ياغلارنىڭ قايسى بىرى بىلەن بولمىسۇن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدۇ .

ئۇنىڭغا قارشى تەسىرى ئەڭ كۈچلۈك ، پايدىسى چوڭ بولىدىغىنى كېپەك بىلەن شېكەردىن تەييارلانغان ئۇماچ (ھالۋا) تۇر ؛ شىرنىلەردىن تەييارلانغان جاۋارىشلارنىڭمۇ خېلىلا پايدىسى بار .

زاك (تۆمۈر سۇلفات) لىق سۇ

بۇ خىل سۇنىڭ زىيىنى ئاچچىقتاشلىق سۇ بىلەن ئالتۇنگۇگۈرتلۈك سۇنىڭكىگە ئوخشايدۇ . بۇ خىل سۇ ئاچچىقتاشلىق سۇغا

www.uyghurkitap.com

ئوخشاش قورۇيدۇ ۋە قوپاللاشتۇرىدۇ . گۆڭگۆرتلۈك سۇغا ئوخ-
شاش سېستىدۇ ۋە ماددىلارنىڭ كۆيۈشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرى-
دۇ . ئۇنىڭ ئۆپكىگە كۆرسىتىدىغان زىيىنى كۆپرەك بولىدۇ .
بۇنىڭ تەدبىرلىرى : ئۇنىڭغا قارشى تۇرۇش ئۈچۈن سوغۇق
زۇپا شارابىنى ئىچىش ، گۈل شارابىنى چۈچۈكبۇيا قىيامى بىلەن
تەناۋۇل قىلىش لازىم . شۇنىڭدەك تاۋۇزنى لايغا ئوراپ قۇردا
پىشۇرغاندىن كېيىن ئۇنىڭدىن سىقىپ ئېلىنغان سۇنى تەناۋۇل
قىلىش لازىم . يەنە بادرەڭ ۋە تەررەك سۈيى ، ئىسپىغۇل ئۇرۇقى
ۋە بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى مۇرابا قىلىنغان گۈلبىنەپشە
بىلەن ئىستېمال قىلىش كېرەك . بۇلارنىڭ ھەممىسى ئۇنىڭغا
قارشى تەسىر كۆرسىتەلەيدۇ .

زىرنىھلىق سۇ

بۇ خىل سۇنىڭ زىيىنى گۆڭگۆرتلۈك سۇنىڭكىگە ئوخشاي-
دۇ . پەرقى ، بۇ خىل سۇ ئۈچەيلەرنى يارىلاندۇرۇش خۇسۇسىيى-
تىگە ئىگە .

بۇنىڭ تەدبىرلىرى : بۇنىڭدا گۆڭگۆرتلۈك سۇغا قوللانغان
تەدبىرلەرنى قوللىنىشتىن باشقا ، يەنە ئۇنىڭ كۈچلۈك قورۇغۇچى
خۇسۇسىيىتىگە قارشى تۇرۇش ئۈچۈن ئەرەب يىلىمى كۈلچىلى-
رى[36] ۋە تاباشىر كۈلچىلىرىگە ئوخشاش ئۈچەيلەرنىڭ يارىلىنىشى-

نى توختاتقۇچىلارنى گۈلبىنەپشە شارابى بىلەن ئىستېمال قىلىش كېرەك . ئىسپىغۇل ئۈنىڭغا ناھايىتى پايدىلىقتۇر .

زەڭگەر سۇ

بۇمۇ گۈڭگۈرتلۈك سۇغا ئوخشايدۇ ، ئەمما ئۇنىڭ كۆرسىتىدىغان زىيىنى كۆپرەك بولىدۇ . بۇنداق بولۇشتىكى سەۋەب ئۇ تومۇرلارنىڭ ئېغىزلىرىنى ئېچىۋېتىدۇ ۋە ئۇلارنى خورىتىۋېتىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئۇ قان ئۆتۈش ۋە ئۆپكىدىن قان كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ .

ئۇنىڭغا قارشى تەدبىرلەر : ئۇنىڭغا قارشى دورىلاردىن كەھرىۋا كۇلچىلىرى ھەمدە سۇماق ۋە زىرىشكىيلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم . مۇھىر لېيىنىڭ كۇلچىلىرى ئۆزىنىڭ قورۇغۇچى خۇسۇسىيىتى ۋە تەرياقلىقى بىلەن ، شۇنىڭدەك ئۈزۈم شارابى ئۆزىنىڭ قان قويۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتى بىلەن بۇ خىل سۇنىڭ زىيىنىنى يوقىتالايدۇ .

كۆكنار ياكى نىما دورىلىرىنى ئىستېمال قىلىش كېرەك ، چۈنكى ئۇلار بۇ خىل سۇنىڭ بۆرەك ۋە ئۆپكىگە كۆرسەتكەن زىيىنىنى يوقىتالايدۇ . زىيانلىق تەسىرنىڭ قايسى ئەزادا ئېغىرراق ئىكەنلىكىگە دىققەت قىلىش كېرەك . ئاندىن شۇ ئەزاغا ماس دورىلار بىلەن داۋالىنىشقا بولىدۇ . جىگەر ۋە ئۇنىڭ بىلەن باغلىق

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئەزالار ئۇچۇن كەھرىۋا كۇلچىلىرى ، ئۆپكە ئۇچۇن كۆكنار كۇل-
چىلىرى ، ئۇچەيلەر ئۇچۇن مۇھىر لىيىنىڭ كۇلچىلىرى ، بۆرەك
ئۇچۇن پەقپەق كۇلچىلىرى ۋە ئانار گۈللۈك كۆكنار كۇلچىلىرى
ماس كېلىدۇ .

نەۋشەدىللىك (ئاممىياكلىق) سۇ

نەۋشەدىللىك سۇ — زەڭگەر سۇغا ئوخشاش بولۇپ ، ئۇنىڭ-
دىنمۇ يامانراقتۇر . ئۇ كۆز بىلەن مېڭىگە زەرەر يەتكۈزىدۇ .
ئۇنىڭغا قارشى تەدبىرلەر : زەڭگەر سۇغا قارشى تەدبىرلەردە
نېمىلەر ئوتتۇرىغا قويۇلغان بولسا ، شۇلارنى كاپۇر كۇلچىلىرى
قوشۇلغان كۇچلۇك سۇندۇرغۇچىلار بىلەن ئىستېمال قىلىش
لازىم ھەمدە كاپۇرنى ھىدلاپ يېرىش ، باشقا گۈل يېغى ، سىركە ،
گۈل سۈيى ، سەندەل ۋە سوغۇقلۇق خۇسۇسىيىتى بار كۆكتاتلار-
نىڭ شىرنىلىرىدىن تەييارلانغان لەخلەخەلەرنى سوغۇق پېتىچە
سۈركەش لازىم . كۆزگە كەشنىز سۈيى ھەمدە ئۈزۈم غورىسى
سۈيىدىن تەييارلانغان سۈركەلمىنى سۈركەش پايدىلىقتۇر .

تۇزلۇق سۇ

ئۇ كۆزنى خىرەلەشتۈرۈش ، قۇلاقنى ئېغىرلاشتۇرۇش ، غو-

ڭۆلدىتىش ۋە قىچىشقاق پەيدا قىلىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە .

بۇنىڭ تەدبىرلىرى : ئانچە قورۇمايدىغان سوغۇق قىياملار بىلەن سۇندۇرۇشتىن سىرت ، ئۆتكەن مەزمۇنلاردا ئېيتىلغانلار ئۈستىگە ياغلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش ھەمدە كۆزگە ئۈزۈم غورىسى سۈيىدە پىشۇرۇلغان تۇتىيا سۇركەش ۋە قۇلاق ئىچىگە شەببۇي يېغى تېمىتىش لازىم .

ئاچچىق (كەكرە) سۇ

ئۇ خىلىتلارنى سېسىتىدۇ ۋە سەپرادىن بولغان ئىسسىتمىلارنى پەيدا قىلىدۇ . شۇ سەۋەبتىن ئىستىسقا كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش خەۋپىنى ئېلىپ كېلىدۇ .

بۇنىڭ تەدبىرلىرى : گۈلاب ۋە گۈلبىنەپشە شەربىتىگە ئوخشاش شېرىن ئىچىملىكلەرنى ، شۇنداقلا قوغۇن ، تەررەك ، بادرەڭ ۋە كاۋىغا ئوخشاش سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم .

ناردان سۇ

ئاشقازان - ئۈچەيلەرنى تىرنايدۇ ، سانجىقتۇرىدۇ ۋە ئىس-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

تىسقا كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ .

بۇنىڭ تەدبىرلىرى : يىلىملاشتۇرغۇچىلاردىن كالللا ـ پاچاق- لارغا ئوخشاشلارنى قارا زىرە بىلەن ھەمدە رۇم زىرىسى ۋە كەكلىكئوتقا ئوخشاش يەل كەسكۈچىلەر بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم . شۇنىڭدەك سەۋزە شەربىتى ، قارا ئەندىز شارابى ، يىمەك- لىكلەردىن چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم ۋە تۇز قوشۇلغان يىلىك قاتارلىقلارنى تەناۋۇل قىلىش لازىم .

تاك سەھەردە ئىچىلگەن سۇنىڭ زىيىنى

ئاشقازاننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ۋە مېڭىنى سوۋۇتۇپ ئىككى جەھەتتىن نەزلىلەر پەيدا قىلىدۇ . بىرىنچىدىن ، مېڭىنىڭ ئاشقا- زان بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ئارقىلىق پەيدا قىلسا ، ئىككىنچى- دىن ، ساپ سۇ بۇغلىرى (ھورى) نى مېڭىگە كۆتۈرۈش ئارقىلىق پەيدا قىلىدۇ . جىگەر ۋە ئۆپكىنى سوۋۇتىدۇ ۋە ئۇلاردا ئىستىسقا كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىشقا شەرت ھازىرلايدۇ .

بۇنىڭ تەدبىرلىرى : ئۇنىڭ ئۈستىگە ساقلانغان ساپ شارابى- تىن بىرئاز ئىچىش لازىم ، ئارقىدىن تېزلىكتە قۇرۇق نان ، كاكچا ۋە تالقانلارنى تەناۋۇل قىلىش لازىم . بۇلارنىڭ رولى سۇنى سۈمۈرۈۋېلىش ۋە ئۇنىڭ تېز سىڭىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش- تۇر . ھەسەل ياكى ساقلانغان شارابلار ئۇنىڭ سوۋۇتىشىغا يول

قويمايدۇ ۋە ئۇنى قويۇلدۇرۇپ ، سىڭىپ كېتىشىگىمۇ يول قوي-
مايدۇ .

توقلۇق ۋە تائام ئۈستىگە ئىچىلگەن سۇنىڭ زىيىنى

بۇنداق ئەھۋالدا ئىچىلگەن سۇ تائام بىلەن ئۇنى ھەزىم قىلغۇچى ئاشقازان بۆلەكلىرىنى ئۆزئارا ئايرىۋېتىدۇ ، نەتىجىدە تائامنىڭ ھەزىم بولۇشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ . ئاشقازاندىكى تاماقنى لەيلىتىپ ، ھەزىم قىلىش خىزمىتىنى توختىتىپ قويىدۇ ۋە ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇقى بىلەن ئاشقازاننى زەئىپلەشتۈرىدۇ ، ھە-زىم بولمىغان تاماق سۇنىڭ ئېقىشى بىلەن بىرگە سىڭىدۇ ، بۇنىڭ بىلەن كۆپىنچە جىگەر بىلەن ئاشقازان ئاغرىيدۇ .

بۇنىڭ تەدبىرلىرى : جىددىي تۈردە ئۇنىڭغا قارشى بېھى تۈرىدىكى سىققۇچى ۋە سۈيدۈك راۋانلاشتۇرغۇچىلارنى تەناۋۇل قىلىش كېرەك . چۈنكى بېھى بەدەندىكى سۇنى چىقىرىش ھەم سۈيدۈك راۋانلاشتۇرۇشتەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە . بېھى سو-ۋۇتقۇچىدۇربۇ جەھەتتە بېھىنىڭ ئالدىغا ئۆتىدىغان نەرسە يوق . بىراق تاماق ھەزىم بولغاندىن كېيىن كۆپ سۇ ئىچكەندە توپلىنىپ قالغان نەرسىلەرنى كېسىش ئۈچۈن بىرئاز شاراب ياكى ھەسەل

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرىسى

ئىچىش ياكى بىرئاز كەرپىشە ئۈرۈقى بىلەن ناۋات ئىستېمال قىلىنىدۇ .

جىگەر ياكى ئاشقازاندا ئاغرىق پەيدا بولسا ، كەمۇنىي بىلەن داۋالانسا بولىدۇ . ئەگەر شۇ سەۋەبتىن سىيىق كېكىرىش كۆرۈلسە ، مېۋە شارابلىرى بىلەن سۈرگە قىلىنىدۇ . ئاشقازاندا ئاچچىق پەيدا بولسا شەھرىياران بىلەن سۈرگە قىلىنىدۇ . بۇ جەھەتتە بىپەرۋالىق قىلىشقا بولمايدۇ . بۇ مۇنچىدا سۇ ئىچىش توغرىسىدا سۆزلىگەنلىرىمىزگە ئوخشايدۇ ۋە قوللىنىشقا تېگىشلىك تەدبىرلىرىمۇ ئوخشايدۇ .

جىنسىي مۇناسىۋەت ئۈستىگە سۇ ئىچىشنىڭ زىيىنى

خۇسۇسەن ، يۈرەك خەفەقانى ۋە ئۇنىڭ ئاجىزلىشىپ كېتىشىنى ، شۇنداقلا مۇنچىدا سۇ ئىچىش توغرىسىدا ئېيتىلغان كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ .

بۇنىڭ تەدبىرلىرى : ئىپار ھىدلاش ۋە شېرىن ئىپار دورىسى ئىچىش كېرەك . ئۇنى ئىچىشتە ئىسسىق مىزاجلىق كىشى ئالما شارابىغا ، سوغۇق مىزاجلىق كىشى ساپ شارابقا قوشۇپ ئىچىدۇ ، شۇنىڭدەك زەرجۇنىي[37] تەناۋۇل قىلىدۇ .

بوزىنىڭ زىيىنى

ئۇ جىگەر ، مېڭە ، يۈرەك ، ئاشقازان ، تال ، ئۈچەي ، بۆرەك ۋە دوۋساقلارنى بۇزىدۇ ھەم ھالسىرىتىدۇ . ئاندىن تىترەك ، پالەچ ، ماخاۋ ، ئاقكېسەل ، سۈيدۈك تۇتالماسلىق ، دوۋساق ۋە ئىستىسقا كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ .

ئۇ نېرۋىغا تولىمۇ زىيانلىق نەرسىدۇر . شەھۋەت ۋە جىنسىي مۇناسىۋەتكە ئەكس تەسىر بېرىدۇ . بەدەننى سوۋۇتۇپ ، ھۆللۈك-نى ئاشۇرىدۇ ھەمدە نېرۋا يۈزلىرىنىڭ نەملىكلەر بىلەن قاپلىنىپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولۇپ ، يامان نەزلىلەر ھەمدە قۇلغۇنىلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ .

ئۇنىڭغا قارشى تەدبىرلەر : بۇنىڭ ئۈچۈن ياڭاق ، بادام ۋە مېغىزلارنى ھەمدە سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەرنى ئىستېمال قىلىش ، ئۇنىڭ ئۈستىگە شاراب ئىچىشتىن ھەمدە شاراب ئۈستىگە ئۇنى ئىچىشتىن ساقلىنىش كېرەك . چۈنكى شاراب ئۇنى نېرۋىلار ئىچىگە ۋە بوغۇملارغا سىڭدۈرىدۇ . شۇڭا ، ئۇنىڭ ئۈستىدىن ھەسەل ۋە ماي ئىستېمال قىلىش ، شۇنداقلا سۈيدۈكنى كۆپلەپ ھەيدىگۈچىلەرنى ۋە بوزىغا ھەر جەھەتتىن قارشىلىق كۆرسىتەلەي-دىغان زەرجۇنىينى ئىستېمال قىلىش كېرەك . ئەڭ ياخشى بوزا كۆپلەپ دارچىن ، گېزەكئوت ۋە يالپۇز ئارىلاشتۇرۇلغان ناندىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

تەييارلىنىدۇ .

كۆپ شاراب ئىچىشنىڭ زىيىنى

مىزاجى بەك ئىسسىق بولغان كىشى كۆپ شاراب ئىچسە ، تومۇرلىرى بىلەن ئىچكى ئەزالىرى سەپراغا تولۇپ ، بەدەن بوشلۇقلىرى ئۇنىڭ بىلەن توشۇپ قىلىش خەۋپىگە دۇچ كېلىدۇ . نەتىجىدە قان سەكتىسى ۋە توساتتىن ئۆلۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى سادىر بولىدۇ .

ئەگەر مىزاجى سوغۇق كىشى كۆپ شاراب ئىچسە ، ئۇ ئىككى جەھەتتىن بارلىق نېرۋا كېسەللىكلىرىگە دۇچار بولىدۇ . ئۇلارنىڭ بىرى مەينى ھەددى ـ ھېسابسىز ئىچىش . ئىككىنچىسى ، ئۇنىڭ ئۇششاق بوشلۇقلارغا تارقىلىشىدۇر . بۇ چەكسىز زىيانلىق بولۇپ ، نېرۋىلارنى تىترىتىدۇ ، نەتىجىدە ئۇنىڭدىن سوغۇق سەكتە ، كۆپ ئۇيقۇ ، لىتارگىيە ، پالەچ ، تىترەك ، يۈز پالىچى ۋە بەدەن سەزمەي قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ . شارابتىكى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ئامىللار يەڭگىل بولغاچقا ، بۇ كېسەللىك باشقا سەۋەبتىن كېلىپ چىققانلارغا قارىغاندا ئاسانراق ئوڭشىلىپ كېتىدۇ .

بۇنىڭ تەدبىرلىرى : ئىسسىق مىزاجلىق كىشى قان ئالدۇرۇشى ۋە مېۋە شارابلىرى ئارقىلىق سۈرگە قىلىشنى داۋاملاشتۇرۇشى زۆرۈر . چۈنكى بۇ ئۇنىڭغا باپ كېلىدىغان تەرياق ھېسابلىنىدۇ .

سوغۇق مىزاجلىق كىشى ئەمەن كۆلچىلىرى بىلەن چوكامۇغ كۆلچىلىرىنى كۆچلۈك يىلتىز سۈيى بىلەن ئىچىپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بېرىشى ۋە ھەرىكەت قىلىپ بېرىشى زۆرۈر. ئەگەر ئەھۋال ئۈزلۈكسىز ئېغىر بولۇپ، بەدەن ئىختىيارىنى يوقاتسا، ئىستۇمەھىقۇن[38] ھەبى ياردىمىدە بوشاتقىلى بولىدۇ.

كۆچلۈك شارابنىڭ زىيىنى

بۇ خىل شاراب قاننى كۆيدۈرىدۇ، خىلىتلارنى بۇزىدۇ، كۆكرەك، قورساق پاسىل پەردىسى ۋە مېڭىدە ياللۇغ پەيدا قىلىدۇ.

بۇنىڭ تەدبىرلىرى: ئانار شارابى گۈلبىنەپشە شارابى بىلەن بىرگە ئىچىلىدۇ. saddى چۇچۇمەل سىركەنجىۋىل ئارپا سۈيى بىلەن بىرگە ئىچىلىدۇ. جىگەر، يۈرەك ۋە مېڭە ئۈچۈن يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەن لەخلەخە قوللىنىلىدۇ. كىچىك سەندەل كۆلچىلىرى تەناۋۇل قىلىنىدۇ ۋە ئۈستىدىن بېھى ھەم چىلان يېيىلىدۇ. تاماقلار ئاچچىق - چۈچۈك تەييارلىنىدۇ.

كۆچسىز سۈيۈق شارابنىڭ زىيىنى

بەلغەملىك بەدەنلەردە نەزلىلەر ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بۇنىڭ تەدبىرلىرى: بۇ خىل شارابنى ئىچكەندىن كېيىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ئۇستىدىن كۆكنارلىق كۆچلۈك زوپا شارابىغا ئازراق ئەساناسىيا سېلىپ ئىستېمال قىلىش لازىم، شۇنىڭدەك ئىككىنچى كۈنى تۇربۇت ۋە زەنجىۋىلنىڭ ھەسەل بىلەن تەييارلانغان ئارىلاشمىسىدىن بىر ياكى ئىككى قوشۇق يېيىش كېرەك. ئارقىدىن ئەگەر قورساق بەك تويۇنۇپ كەتمىگەن بولسا، ھەرىكەت قىلىش ياكى يۇلۇن ۋە بوغۇملارنى قاتتىق ئۇۋۇلاش كېرەك.

ئاچچىق شارابنىڭ زىيىنى

ئۇ تەبىئەتنى قەبز قىلىدۇ ۋە قان قويۇلدۇرىدۇ.

بۇنىڭ تەدبىرلىرى: ئۇنىڭغا قارشى تۇرۇش ئۈچۈن سۈزۈلگەن شېرىن شاراب ياكى ھەسەل شارابى تەناۋۇل قىلىنىدۇ. بۇ خىل شارابنىڭ ئىسسىق مىزاجلىق كىشىگە كۆرسىتىدىغان زىيىنى ئاز بولسىمۇ، شۇ ئىسسىق مىزاجلىق كىشىگە ئاچچىق شارابنى گۈلبىنەپشە شارابىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈش كېرەك.

ئاچ قورساققا شاراب ئىچىشنىڭ زىيىنى

سىل كېسەللىكى، ئىچكى ئەزالار ئىششىقى، سېسىشتىن بولىدىغان ئىسسىتمىلار ۋە كۈچلۈك باش ئاغرىقى قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

بۇنىڭ تەدبىرلىرى: قۇرۇتۇش ۋە شارابنىڭ كۈچىنى كېسىش ئۈچۈن ئۇستىدىن ئارپا تالقىنى تەناۋۇل قىلىش، تاباشىرنى

ئەمەن لېيى بىلەن تەناۋۇل قىلىش ۋە چىلان بىلەن بېھىنى يېيىش لازىم . ئەگەر زەرەر قىلسا ، ئەڭ ياخشىسى ئاچچىق ئانار ۋە ئۈزۈم غورىسى قىيامىنى ئىچىش ، زەرەرى ئېغىر بولسا كاپۇر كۆلچىلىرىنى ئىچىش لازىم . لېكىن ئۇنىڭ ئۈستىدىن ھەرگىز سىركەنجىۋىل ئىچمەسلىك كېرەك . چۈنكى ، تاتلىق نەرسە ئانچە مەنپەئەت بەرمەيدۇ ، ئەكسىچە زەرەر قىلىدۇ ۋە سەپراغا ئايلىنىپ كېتىش ئېھتىمالى بولىدۇ . ئاچچىق نەرسە ئەزالارغا زەرەر يەتكۈزىدۇ . سەۋدا ئارىلاش قان تۇغدۇرىدۇ . نەتىجىدە شارابنىڭ زىيىنى ئۈستىگە يەنە زىيان ئېلىپ كېلىدۇ . شۆگا ، يۇرەك ، جىگەر ۋە مېڭە ئۈستىگە سىرتتىن لەخلەخەلەرنى قويۇش غېمىدە بولۇش كېرەك .

ئىسسىتما ياكى باش ئاغرىقى ئۈستىگە شاراب ئىچىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى تەدبىر قوللىنىش

ئەگەر خىلىتلار تولۇپ تاشقان بولسا ، دەرھال قان ئېلىپ ، قان ماددىسىنى تا ھوشىدىن كېتىش خەۋپى تۇغۇلغىچە چىقىرىش كېرەك . قان ئالدۇرۇپ بىرئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن ئىچنى بوشىتىدىغان مېۋە شىرنىلىرىدىن ئالۇچا ۋە نىشۇق[39] قىيامى ، تۇت شىرىنىسى ، گۈلبىنەپشە شارابى قاتارلىقلارنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىچىش كېرەك .

ئەگەر خىلتلار تولۇپ تاشمىغان بولسا ، كاپۇر كۆلچىلىرىنى قىزىلگۈل شارابى بىلەن ئىچىش ھەمدە ئالۇچا شارابى ۋە لەخلەخەلەرنى ئىچىش لازىم . شۇنىڭدەك ، باشقا ئەزالارغا تەگكۈزمەي باشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇش لازىم .

سەپرادىن بولغان نەپەس سىقىلىش ئۈستىگە شاراب ئىچىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى تەدبىرلەر

بۇ خىل ئەھۋالدا شاراب ئىچكەندىن كېيىن ، ئۈستىدىن كۆكنار شارابىنى گۈلبىنەپشە شارابىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش ، سۇ ئورنىغا گۈل سۈيى ئىچىش ھەمدە يەڭگىل تاماقلارنى يېيىش كېرەك .

يېڭىدىن باشلانغان كۆز ئاغرىقى ئۈستىگە شاراب ئىچىش ۋە ئۇنىڭ زەرەرىگە قارشى تەدبىرلەر : شۇ ھامانلا ھىلىلە قايناتمىسىنى سۈرگە دورىسى ئورنىدا ئىچىش ھەمدە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېپىلگەن ئىسپىغۇلنى قۇرۇق كەشنىز بىلەن تەناۋۇل قىلىش لازىم . شۇنىڭدەك ، مېڭىگە سوغۇق لەخلەخەلەرنى قويۇش بىلەن بىرلىكتە كەرەم ئۇرۇقىنى كەشنىز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئازغىنە ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدۇ . شېكەر بىلەن تەييارلانغان

سىركەنجىۋىل ئۇنىڭ ئىزىنى باسالايدۇ .

شاراب ئىچكەن كىشى توغرىسىدا

شاراب ئىچكەن كىشىدە ئىششىش ۋە ئىسسىتمىلار كۆرۈلۈشتىن ئاۋۋال ، ئالدىنى ئېلىشقا ئالدىراش ، بۇنىڭ ئۈچۈن قان ئالدۇرۇش ، شۇنداقلا سوغۇق مىزاج كىشىگە كەرەمدىن تەييارلانغان شۇمىلىدىغان دورىنى ئانار سۈيى بىلەن ئىچۈرۈش كېرەك . ئىسسىق مىزاج كىشىگە بولسا ، كۆكنار شارابىنى ئانار سۈيى بىلەن ياكى ئۇنىڭ شارابى بىلەن ئىچۈرۈش كېرەك .

تامىقىغا قان ئېلىشتىن ئاۋۋال نىشۇق ياكى ئىججاسي بېرىلىدۇ ، قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن سۇماقىي[40] بېرىلىدۇ .

خۇمارغا شاراب ئىچىشنىڭ زىيىنى

باش ئاغرىقىنىڭ كۈچىيىپ كېتىشى ، كۆڭۈل ئېلىشىش ، سىل كېسەللىكى ، ئېغىر ئىسسىتمىلار ۋە ئىچكى ئەزالاردىكى ئىششىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ .

بۇنىڭ تەدبىرلىرى : سىركەنجىۋىل ياكى ئىسسىق سۇ يارىدىمىدە قۇسۇپ تاشلىنىدۇ . ئارقىدىن يېرىم دانە ئاچچىق ئانارنى سىقىپ ، سۈيى ئاستا ـ ئاستا ئىچىلىدۇ . ئەگەر يەنە قۇسۇش سادىر بولسا ، ئىككىنچى قېتىم تەكرارلىنىدۇ . ئەگەر قۇسۇش توختىسا ، ئۈزۈم غورىسى شىرنىسى ياكى ئۇنىڭ شارابى ئىستېمال

قىلىنىدۇ . بىمارنىڭ تامىقى قەرس[41] ، ھۆلام[42] ۋە كىچىك بېلىق-
لاردىن ئىبارەت . يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن ئۇخلايدۇ ، شۇنىڭ-
دەك قىش پەسلىدىن باشقا ۋاقىتتا باش ۋە ئاشقازانغا سىركە ۋە
سوۋۇتۇلغان ئىسپىغۇل ئىستىمال قىلىنىدۇ . قىشتا باشقا ئىللى-
تىپ باغلىنىدۇ ، ئاشقازانغا بولسا ئوتتۇراھال سوغۇقلۇقتا ئىش-
لىتىلىدۇ .

بەرىكەتلەر توغرىسىدا

www.uyghurkitap.com

ھەرىكەتلەر توغرىسىدا

كۆپ ھەرىكەت

ئەبۇ ئەلى مۇنداق دەيدۇ : كۆپ ھەرىكەت قىلىش بەدەننى ئاۋۋال قاتتىق قىزدۇرىدۇ ۋە قۇرۇتىدۇ ، ھەرىكەت توختىغاندىن كېيىن سوۋۇتىدۇ . ئۇنىڭ بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدىغان زىيىنى خىلىتلارنى سىپىتىش ۋە يامان ماددىلارنى ئەزالارنىڭ قان - قېنىغا كۆچۈرۈشتۇر . ئىككىنچى ئورۇندا تۇرىدىغان زىيىنى نېرۋا كېسەللىكلىرى ۋە ھالسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشتۇر . ئۇ بەزى ئەھۋاللاردا خەفەقان ۋە ھوشىدىن كېتىشكىمۇ سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن .

بۇنىڭ تەدبىرلىرى : يۇيۇنۇش كېرەك ، يەنى يازدا سوغۇق سۇدا ، قىشتا بولسا ئىلىلىقراق چۆچۈك ئېقىن سۇدا يۇيۇنۇلىدۇ . كاپۇردىن تەييارلانغان تۇتاتقۇلار تۇتاشتۇرۇلىدۇ ۋە قىيما گۆش بىلەن نوقۇتتىن تەييارلانغان شورپا ھۇپلەپ ئىچىلىدۇ . بىراق بەك كۆپ ئىچىشكە بولمايدۇ . ئارقىدىن ياغ بىلەن بەدەن سۈرتۈلىدۇ ، بۇنىڭدىن بوغۇملار تەرلەيدۇ . قۇلاق ئىچىگىمۇ ئۇنىڭدىن تېمىتىلىدۇ ، باشقا سۇت سېغىلىدۇ ، بىرئاز ۋاقىت ئۇخلاپ ئارام

ئېلىنىدۇ . تاماقلار يەڭگىللەشتۈرۈلىدۇ ، مەسىلەن : دەسلەپتە
نىمبىرىشت تۇخۇمىنىڭ سېرىقى ۋە قۇشلارنىڭ قاناتلىرى بىلەن
غىزالىنىپ ، كېيىن ئادەتتىكى تاماقلارغا ئاستا ـ ئاستا ئۆتىدۇ .
ئەگەر قۇۋۋەتسىزلىك كۆرۈلسە ، كۆچلۈك گۆش سۇيىنى
بىرئاز رەيھان شارابىغا قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ .

كۆچلۈك ھەرىكەت

رولى جەھەتتىن كۆپ ھەرىكەتنىڭ قىزىتىش رولىغا يېقىن
بولۇپ ، ئەمما ماددىلارنى تارقىتىشى ئاجىزراق بولىدۇ .
ئۇنىڭغا قارشى تەدبىرلەر : يېمەكلىكلەر ياردىمىدە قۇۋۋەتنى
ئاشۇرۇشقا قارىغاندا ئىسسىق مىزاجنى ئالماشتۇرۇشقا كۆپرەك
مايىل بولۇش كېرەك . شۇنىڭ ئۈچۈن ، يۈرەك ۋە تومۇر سىلىشى
نورماللاشقاندىن كېيىن ، مېۋە قىيامىلىرى ۋە سوغۇق سۇ ئىچى-
رىش لازىم .

ھەرىكەتسىز يۈرۈش

بۇنىڭ بىلەن يېتىلمىگەن خىلىتلار تۇغۇلىدۇ ، پەيلەر مۇچە-
لەرنىڭ ھەرىكىتىگە بويسۇنمايدۇ ۋە سەزمەس بولۇپ قالىدۇ .

بۇنىڭ تەدبىرلىرى : ئەگەر سۇكۇنات ئۇزاق داۋام ئەتكەن بولسا ، ئىستۇمەھىقۇن ھەب ياكى قوقىيا ھەب ياردىمىدە بوشىتىلىدۇ . ئۇزاق داۋام ئەتمىگەن بولسا ، كۇچلۇك ھەرىكەت قىلىپ بېرىش ھەمدە مۇنچىدا ئۇۋۇلىتىش ۋە سىيلىتىش كېرەك .

تائام ئۇستىگە ھەرىكەت قىلىش

بۇنىڭ زىيىنى ۋە ئۇنىڭغا قارشى كۆرۈلىدىغان تەدبىرلەر توغرىلىق ئىلگىرى توختىلىپ ئۆتكەنىدۇق . ئۇ ئاشقازاندىكى تاماقنى چايقاپ ، ھەزىم بولۇشنى توسىدۇ ، شۇنىڭ بىلەن ئۇ ھەزىم بولماي تۇرۇپلا قورساقتىن چۇشۇپ قالىدۇ ، شۇنداقلا تىقىلمىلارنى پەيدا قىلىدۇ .

بۇنىڭ تەدبىرلىرى : قورساقتىكى تائامنى چىقىرىۋېتىش ياكى چۇشۇرۇۋېتىش چارىسىنى قوللىنىش . ئاندىن تىقىلمىلارنى ئاچقۇچى ۋە ئۇنىڭ زىيانلىق تەسىرلىرىنى كېمەيتكۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش ، ئۇنىڭ كەينىدىن يېيىلىدىغان تائاملارنى يەڭگىللىتىش لازىم .

ئۇيقۇسىزلىق

ئۇ تولىمۇ كۆپ ھەرىكەت قىلىشقا ئوخشايدۇ ، ئوخشىمايدى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

غان يېرى شۈكى، ئۇنىڭ زىيىنى كۆپرەك مېڭە ۋە يۈرەككە بولىدۇ.

بۇنىڭ تەدبىرلىرى: گۈلبىنەپشە يېغىنى قۇلاققا تېمىتىش، بۇرۇنغا تارتىش ۋە مېڭىنى نەملەش ئۈچۈن باشقا قويۇش لازىم. گۈل سۈيىنى ھىدلاش، شۇنىڭدەك كۆپ سۇ قوشۇلغان شارابتىن ئىچىش كېرەك. ئىسسىقلىقى مۆتىدىل بولغان چۇچۇك سۇدا يۇيۇنۇپ چىققاندىن كېيىن ئىسمەلاق، كاۋا ياكى لەۋلەگى شورپىسىنى ۋە ئالما شارابىنى ئىچىش ھەمدە يۈرەك لەخلەخەسىنى سوغۇق سۈركەلمە دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىش كېرەك.

كۆپ ئۇخلاش

ئۇ ھەرىكەتسىز قىلىشقا ئۇخشاش تەسىر كۆرسىتىدۇ، زىيىنى كۆپرەك مېڭىگە بولىدۇ.

بۇنىڭ تەدبىرلىرى: قوللىنىدىغان تەدبىر كۆپ ھەرىكەتسىز قىلىشنىڭكىگە ئوخشاش بولۇپ، پەرقلىنىدىغان يېرى مېڭىگە كۆپرەك ئېتىبار قىلىنىشى لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن چۈشكۈرتكۈچىلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئىپار ۋە ئەنگۈزە ھىدلىنىدۇ، گارچىسە مىرزىي بىلەن ياكى ئايارەج پەيقىرا بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. بەدەن ھالىتى بوشىتىشنى تەلەپ قىلسا، قوقىيا ياكى ئايارەج ھەب دورىسى بىلەن بوشىتىلىدۇ.

كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ زىيىنى

زورمۇزور ۋە ئىستەكسىزلىك بىلەن قىلىنغان جىنسىي مۇ-ناسىۋەتنىڭ زىيىنى شۇكى ، ئۇ هاياتىي روهنىڭ جەۋهىرىگە نۇق-سان يەتكۈزۈش ، يۈرەكنى ئاجىزلىتىش ، خەفەقان پەيدا قىلىش ، هېسلارنى خىرەلەشتۈرۈش ، قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرۇش ، شۇنىڭ-دەك سوغۇق مىزاجلىقلاردا بارلىق نېرۋا كېسەللىكلىرىنى ، ئىس-سىق مىزاجلىقلاردا بولسا سىل كېسەللىكىنى پەيدا قىلىشتىن ئىبارەتتۇر .

بۇنىڭ تەدبىرلىرى : بۇنىڭ زىيىنى ئىككى خىل بولىدۇ : بىرى ، مىزاج سوغۇقلۇققا مايىل بولۇپ قالىدۇ ياكى جىمىپ كېتىدۇ ؛ ئەزالار سوغۇق هېس قىلىپ سوغۇقتىن ئازابلىنىدۇ ، ئىسسىقتىن راهەتلىنىدۇ . ئىككىنچىسى ، مىزاج ئىسسىققا ۋە سىل كېسەللىكىگە مايىل بولۇپ قالىدۇ .

ئۇنىڭ ئالامەتلىرى : تومۇرنىڭ سوقۇشى ئارقا ـ ئارقىدىن ۋە تېز بولىدۇ ، جىنسىي هەرىكەت توختىغاندىن كېيىن بەدەن قىزىيدۇ . شۇنىڭدەك قورساق تويغۇزغاندىن كېيىن بىهۇزۇرلۇق ۋە قىزىش پەيدا بولىدۇ . شۇڭلاشقا ، ئۇنىڭغا قارشى قوللىنىلىدى-غان تەدبىرمۇ ئىككى خىل بولىدۇ . مىزاجى سوغۇققا مايىللاشقان كىشىلەر خۇشبۇي (رەيهانىي) شاراب ئىچىشى ، گۆشنىڭ تەمى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

يوقالغۇچە پىشۇرۇلغان قىيما شورپىغا تۇخۇم سېرىقى قوشۇپ ۋە دارچىن ، قەلەمپۇر ، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى سېلىپ ئىچىشى ، ئىپار ھىدلىشى ۋە ئۇنى تەناۋۇل قىلىشى ، ئىچىدىغان نەرسىلىرىگە شاراب ئارىلاشتۇرۇشى ، قويماقتا پىياز ۋە گەندانە پىيىزى سېلىپ ئىستېمال قىلىشى ، كۆپ نوقۇت ئىۋىتمىسىنى شارابقا ئارىلاشتۇ- رۇپ ئىچىشى ، ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇشى ، مايچېچەك يېغىنى قى- زىلگۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىشى ۋە دورىلىقى بار تائام- لارنى يەپ بولۇپ ئۇخلىشى كېرەك . ئەگەر ئاشقازىنى كۈچلۈك بولسا ، قورۇلغان پىياز ، سەۋزە ئۇرۇقى ئارىلاشتۇرۇلغان تۇز ياكى سەقەنقۇر تۇزى سېلىپ قورۇلغان سەۋزە ۋە چامغۇرنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ .

مىزاجى ئىسسىققا مايىللاشقان كىشىلەر بەدەننى ئەسلىي قۇۋۋىتىگە كەلتۈرىدىغان ھەمدە مەنىينىڭ سەرپ بولغان قىسمىنى تولدۇرۇش كۈچىگە ئىگە نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشقا موھتاج بولىدۇ .

بۇ قەرىيە[43] ۋە سەلقىيە[44] ھەمدە چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇمنىڭ ئېقى ۋە سېرىقى ، شېرىن سۈت ، يانتاق شېكىرى ، ھۆل تۆمۈر تىكەننىڭ سۈيىدە پىشۇرۇلغان كىشكىلەردىن ئىبارەت . پىشۇرۇل- غان كىشك ۋە نوقۇتلاردىن قىلىنغان ئۇماچ ، توخۇ ۋە خورازلار- نىڭ مېڭىلىرى ، ئىسسىق ۋە چوڭ ـ كىچىكلىكى نورمال بولغان قورۇلغان بېلىق ، شېكەر ، پوستى ئاجرىتىلىپ يانجىلغان بادام

ۋە يانجىلغان كۆكنار ئۇرۇقىدىن كۆپ يېيىلىدۇ . شېكەر ۋە بادام سېلىنغان سۆرۈنجانمۇ ئىستېمال قىلىنىدۇ . چۈنكى ئۇنىڭ بۇ جەھەتتە ئالاھىدە خاسىيىتى بار . شورپا ئالما شارابى بىلەن ھۆپ- لەپ - ھۆپلەپ ئىچىلىدۇ ، كاپۇر ئاز - ئازدىن ھىدلىنىدۇ ۋە يۇرەك لەخلەخەلەر بىلەن سوۋۇتۇلىدۇ .

جىنسىي مۇناسىۋەتنى تەرك ئېتىشنىڭ زىيىنى

بۇنى ئادەت قىلغان كىشىنىڭ بوغۇملىرى ۋە تاشقى ئاغرىي- دۇ ، بېشى ۋە ھەرىكەتلىرى ئېغىرلىشىدۇ ، تېزى ئاغرىيدۇ .
بۇنىڭ تەدبىرلىرى : ئەگەر شارائىتى بولسا جىنسىي مۇناسى- ۋەت ئېلىپ بېرىشى ؛ شارائىتى يوق بولسا ، سوغۇق مىزاج كىشى سۇغۇرئوت ئۇرۇقى ۋە گېزەكئوت ئۇرۇقىنى شېكەر بىلەن ئىس- تېمال قىلىشى كېرەك . ئىسسىق مىزاج كىشى كاھۇ (ئۇسۇك) ئۇرۇقى ۋە سېمىزئوت ئۇرۇقىنى ئىستېمال قىلىشى ، شۇنىڭدەك گۆشى ئاز ، ئاچچىق - چۈچۈك تائاملارنى يېيىشى كېرەك .

ئاچ قورساق جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنىڭ زىيىنى

ئۇ كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنىڭ زىيىنىغا ئوخشاش

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تەسىر كۆرسىتىدۇ . قوللىنىلىدىغان تەدبىرمۇ ئۇنىڭكىگە ئوخشايدۇ . بىراق ئۇنىڭغا گۆشلۈك تائاملار مۇۋاپىق كېلىدۇ . ئۇنىڭدا چاچراتقۇ كۆلچەلىرى ياردىمىدە سىل كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش مۇھىم ھېسابلىنىدۇ .

توق قورساق جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنىڭ زىيىنى

ئۇنىڭ زىيىنى تاماق يەپ بولۇپلا ھەرىكەت قىلىشنىڭكىگە ئوخشايدۇ ، بىراق ئۇنىڭ زىيىنى كۆپرەك ھەم ئۆتكۈررەك بولۇپ ، ھەزىم بولمىغان يېمەكلىكلەر بىلەن ئەزالارنىڭ ئىچكى قىسىملىرىغا كىرىپ كېتەلەيدۇ . ئۇنىڭدىن ئېغىر قۇلۇنجى كېسەللىكى كېلىپ چىقىشىمۇ مۇمكىن .

بۇنىڭ تەدبىرلىرى : يېگەن تامىقى ئىچنى بوشىتامدۇ ياكى قاتۇرامدۇ ، قورساقنى كۆپتۈرەمدۇ ؟ ئەتراپتىكى ئەزالاردا سانجىق بارمۇ ــ يوق ؟ ئەگەر ئىچنى بوشىتىش لازىم بولسا ، بوشىغىچە ئۆز ھالىغا قويۇپ بېرىلىدۇ . ئاندىن كېيىن بىمارغا قاينىتىلغان نوقۇت سۈيى ئازراق شارابقا قوشۇلۇپ ئىچۈرۈلىدۇ . ئارقىدىن كۈندۈر مەجۇنى بېرىلىدۇ . ئەگەر كەم ئەڭ سوغۇق مىزاجلىق بولسا ، شۇنىڭغا ئەساناسىيا مەجۇنى ئىچۈرۈلىدۇ . كەينىدىن تۇخۇم سالماي پىشۇرۇلغان شورپا ئىچۈرۈلىدۇ ۋە نوقۇت سۈيى

قايىنتىلماي ئىچىلىدۇ . ئەگەر قورساق كۆپۈرۈشكە مايىل بولسا ، قورساق كۆپۈش بېسىلغانغا قەدەر كەمسۇنىي ئىچىلىدۇ . ئەگەر ئىچنى قاتۇرۇشقا مايىل بولسا ، سىلىقلاشتۇرغۇچىلار ياردىمىدە چىقىرىلىدۇ . ئەگەر تاماقنىڭ توختاپ قېلىشى ئۇنىڭ يېپىشقاقلىقى ۋە يىرىكلىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولسا ، مەسىلەن : گۈرۈچ ۋە تېرىقلارغا ئوخشاش ، ئۇنى مېۋە شارابى ۋە خىيارشەنبەرگە ئوخشاش سىلىقلاشتۇرغۇچىلارنى ئازغىنە دارچىن ، تۇربۇتلارغا ئوخشاش ئېرىتكۈچى ۋە ئېچىپ راۋانلاشتۇرغۇچىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق چىقىرىش لازىم . ئەگەر يېپىشقاقلىقى ۋە نەملىكى تۇپەيلىدىن ئىچنى قاتۇرسا ، ئۇنىڭ ئۈستىدىن زۆرۈر مىقداردا ئايارەج پەيقىرا ۋە شەھرىياران ئىستېمال قىلىنىدۇ .

قان ئالدۇرغاندىن كېيىنلا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنىڭ زىيىنى

بۇ خىل ئەھۋال يۈز بەرگەندىن كېيىن يامان تەسىرنىڭ ئالدىنى تېزراق ئېلىش كېرەك . ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش ھەققىدىكى مەزمۇندا تەكىتلەپ ئېيتقان نەسىھەتلەر بويىچە شورپا ئىچىش لازىم . ئۇ ، ئۈستىگە كۈنجۈت يېغى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ياكى ئازراق ئۇن سېلىش ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ . ئىللىتىلغان تۇخۇم سېرىقىغا شاراب يېگۈزۈلۈپ ، ئۇنىڭ ئۈستىگە بىر شەئىرە مىقداردا ئېپار پارچىسى سېلىنىدۇ ، قىيما گۆش بىلەن ئالمىدا تاماق تەييارلاپ ، گۆش تەمى چىقىپ بولغۇچە قاينىتىلىدۇ ، ئاندىن ئۇنى سۈزۈپ ئېلىپ ، پىيازنى سىقىپ سۈيى قۇيۇلىدۇ . ئارقىدىن بۇ سۇنىڭ ئۈندىن بىرى ئېلىنىپ ئۈستىگە شاراب قۇيۇلىدۇ ، ئۇنىڭ ئارقىدىن سۇيۇق ئۇماچ ھالەتكە كىرگۈچە ئۈستىدىن نوقۇت ۋە باقىلە ئۇنلىرى سېپىلىدۇ ۋە ئوبدان قايىنىتىلغاندىن كېيىن ئۈستىگە تۇخۇم سېرىقى سېلىپ ئىچسە بولىدۇ . ئىچكەندە ئالدىرىماي ئىچىش ، بىراقلا ئىچىۋەتمەسلىك كېرەك . ئىچىپ بولغاندىن كېيىن ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇپ ، باشقا مەرتە ياكى قىزىلگۈل يېغى مول سۈركىلىشى كېرەك . ئاخىرىدا ئېرىتىپ سۈزۈلدۈرۈلگەن ئۆچكە يېغى ياكى ئۆردەك يېغىغا يېگۈزۈلگەن قىزىلگۈل يېغىنى ئىككى پۇتقا سۈركەپ ئۇخلاش كېرەك .

ئىچ سۈرگەندە جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش توغرىسىدا

ئۇنىڭ زىيىنى ياماندۇر .

بۇنىڭ تەدبىرلىرى : دەسلەپكى ئالما قىيامى خورسەن قىلغۇ-

چى دورا ياكى ئىپار دورىسى بىلەن ئىچىلىدۇ . ئەگەر ھوشىدىن كېتىش سادىر بولمىسا ، بىرئاز ۋاقىت كۆندۈر سېغىزى چايىنىلىدۇ . ئارقىدىن زىرباجىيەدىن ئازغىنە ئىچىلىدۇ . كەينىدىن زىكىر قىلىنغان شورپىدىن ئىچىپ ، ئۈنىڭ ئۈستىدىن بىر بۆلەك بېھى چايىنىلىدۇ ۋە سۈيى سۈمۈرۈلگەندىن كېيىن قالدۇقى تاشلىنىدۇ . ئاخىرىدا ئۇخلاپ ئارام ئېلىنىدۇ .

ئەگەر دەم سىقىلىش سادىر بولسا ، بىرئاز رەيھان شارابىدىن ئىچىش كېرەك . ئەگەر ھوشىدىن كېتىش سادىر بولسا ، گۆش سۈيىنى شاراب بىلەن ئىچۈرۈش ، بوغۇملىرىنىڭ ھەممىسىنى ياغقا پاتۇرۇش ، رەيھان شارابىدا ئېرىتىلگەن كاكچىنى يېگۈزۈش ۋە يۈزىگە سوغۇق سۇ ۋە گۈل سۈيى سېپىش كېرەك .

بۆرەك زەئىپلەشكەندە جىنسى مۇناسىۋەت قىلىشنىڭ زىيىنىغا قارشى تەدبىرلەر

ياڭاق ، بادام ، پىندۇق ، چىلغوزا ، يەر بادام مېغىزى ، ھەببى قەلقەل ۋە سېغىز دەرىخىنىڭ مېۋىسىگە ئوخشاش مېغىزلارنى خورما بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم . ئەگەر زەئىپلىك ئىسسىق مىزاجنىڭ يامانلىقىدىن بولسا ، بادام ، كۆكنار ئۇرۇقى ۋە ئالدىدا ئېيتقىنىمىز بويىچە شېكەر ئىستېمال قىلىش لازىم . بۆرەكتە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تاش بولسا ، دەرئۈنني جاۋارىش ۋە مىتىرىدەت⁴⁵ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

باش ئاغرىغاندا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنىڭ زىيىنىغا قارشى تەدبىرلەر

باشقا ئىسپىغول شىرنىسى بىلەن لەخلەخە قويۇش ۋە ئۇنىڭغا (باشقا) مىرتە يىغى سۈركەش لازىم . بۇ ئەڭ ياخشى داۋادۇر . يەنە جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن ئاۋۋال بىلەك ، يوتا ۋە يىلىكلەر ياغلىنىدۇ ، شۇنىڭدەك زىغىر شىرنىسى ئىچىلىدۇ .

كۆز ئاغرىغاندا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنىڭ زىيىنىغا قارشى تەدبىرلەر

قوللىنىدىغان تەدبىرى : باش ئاغرىغاندا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنىڭ زىيىنىغا قارشى قوللانغان تەدبىر بىلەن ئوخشايدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، ھۆل كەشنىز سۈيىنى تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتىش ، ئىككى يەلكە ئارىسىغا ئوتلۇق مەھجەمە قويۇش ۋە ئوڭدا يېتىپ ئۇخلاش كېرەك .

بوغۇم ئاغرىغاندا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنىڭ زىيىنىغا قارشى تەدبىرلەر

بۇنداق كىشىلەر ھەرىكەتنى ئېھتىياتچانلىق ۋە مۇلايىملىق بىلەن قىلىشى كېرەك . بۇنىڭدىن ئاۋۋال ئاغرىغان بوغۇملىرىنى ئاززاق ۋاقىت ئىسپىغول ئىچىدە ساقلاش لازىم . ئورۇنلىشىشتا ئاغرىق بوغۇملىرىغا قارىمۇقارشى تۇرغان بوغۇملارنى ، يەنى تۆ-ۋەندىكىلىرى ئاغرىسا يۇقىرىدىكىلەرنى ، سولدىكىلىرى ئاغرىسا ئوڭدىكىلىرىنى قاتتىق سىقىپ باغلاش لازىم . ئاندىن كېيىن تاماق يەڭگىللىتىلىدۇ ، قوستۇرۇلىدۇ ھەمدە مېڭىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن مىرتە يېغىغا مايچېچەك يېغى ئارىلاشتۇرۇلۇپ سۈركىلى-دۇ .

جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ سوغۇق مىزاجلىقلارغا بولغان زىيىنىغا قارشى تەدبىرلەر

بۇنداق ئەھۋالدا سەقەنقۇر جاۋارىشنى ئىستېمال قىلىدۇ ۋە ئاغرىغان جايلارغا قوستە يېغى ۋە قۇندۇز قەھرى سۈركەشنى داۋاملاشتۇرىدۇ . كۈچلۈك گۆش سۈيىنى ساقلانغان ياخشى شاراب بىلەن ئىستېمال قىلىدۇ . مۇنچىدا بىمالال ۋە ئۇزاق يۇيۇنىدۇ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ھەمدە ئىپار ۋە ئەنبەرلەرنى دائىم پۇراپ بېرىدۇ .

جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ ئىسسىق مىزاجلىقلارغا بولغان زىيىنىغا قارشى تەدبىرلەر

بۇ بىز ئىلگىرى ئېيتقاندەك ، سۈت ۋە يانتاق شېكىرى بىلەن شۇنىڭدەك ، خەشخاش ۋە لەۋزىيە بىلەن تۈزىتىلىدۇ .

جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ قۇرۇق مىزاجلىقلارغا بولغان زىيىنىغا قارشى تەدبىرلەر

گۆش سۈيى ۋە تۇخۇم سېرىقى ئىستېمال قىلىنىدۇ . سوغۇق مىزاجلىقلار گۆش سۈيىنى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن كۈچلۈك دورىلار بىلەن ھەمدە كەنەكۈنجۈت يېغى ئىستېمال قىلىدۇ .

بوشتىش (ئىستىفراغ قىلىش) ئۇسۇلى توغرىسىدا

كۆپ سۇ ئىچىپ قان ئالدۇرغان كىشى

سۇنىڭ قان ئارقىلىق ئەزالارنىڭ ئىچ ـ ئىچىگە تارقىلىپ كىرىشى سەۋەبلىك ئۇنىڭغا ئىستىسقا كېسەللىكى خەۋپ سالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، دەرھال سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش چارىلىرىنى قوللىنىش كېرەك. ئەگەر ئىسسىق مىزاج كىشى مىترىدەت ئىچ-سە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. شۇنىڭدەك ساپ شاراب ئىچىشمۇ ياخشى راۋانلاشتۇرالايدۇ.

خىلتلارنى قوزغىغۇچى نەرسە ئىچىپ كەينىدىن قان ئالدۇرغان كىشى

بۇنداق چاغدا قوزغىتىلغان خىلتلار ھەزىم قىلىش سىستې-مىلىرى ئارقىلىق قان بىلەن ئىزمۇئىز تومۇرلارغا ئېقىپ خەۋپ تۇغدۇرىدۇ. شۇڭلاشقا، ئەگەر خىلتلار ئىسسىق بولسا چۈچۈ-مەل مېۋە قىيامىلىرى ئىچىلىدۇ، ئەگەر سوغۇق بولسا، خىيار-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

شەنبەر مەجۇنى يالانمىلىرىغا ئوخشاش ئىسسىققا مايىل نەرسىلەر بىلەن چىقىرىپ تاشلىنىدۇ . بىراق ، ئەگەر ئۇ ئاللىقاچان سادىر بولغان بولسا ، سىيىشنى ۋە خىلىتلار ھەرىكىتىنى توختاتقۇچى نەرسىلەرنى ئىچكەندىن كېيىن تەرلىتىش چارىلىرىنى قوللىنىش زۆرۈر . ئەگەر ئىسسىق مىزاجلىق بولسا ، مېۋە قىياملىرى بىلەن ، سوغۇق مىزاجلىق بولسا ، مىترىدەت بىلەن چارە قوللىنىلىدۇ .

ئەگەر تەرلىتىش ئۈنۈم بەرمىسە ، تومۇرلاردا ئېقىۋاتقان يامان سۈپەتلىك خىلىتلارنى كېسىش ئۈچۈن خىلىتلارغا قارىمۇقارشى تۈرىدىغان مۇۋاپىق يېمەكلىكلەرنى بېرىش ئارقىلىق تەدبىر كۆرۈش كېرەك .

ئىچ سۈرگەندىن كېيىن كۆپ سۇ ئىچكەن كىشى

ئۇلارغا ئىستىسقا كېسەللىكى ، نېرۋا كېسەللىكلىرى ۋە ئۈچەي يارىلىنىشلار خەۋپ سالىدۇ .

بۇنىڭ تەدبىرلىرى : قان ئالدۇرۇش مەزمۇنىدا ئېيتقىنىمىز بويىچە سۈيدۈك ھەيدىلىشى كېرەك . ئاندىن كېيىن ئەساناسىيا ، ئېپار ، لوك ۋە كۈركۈم دورىلىرى ئىچىدىكى خالىغان بىر دورىدىن بىر يۇتۇمدىن ئىچۈرۈلسە بولىدۇ . ئەگەر شۇ دورىلاردىن

پايدىلىنىشنى مۇستەسنا قىلىدىغان ئىسسىق مىزاج بولمىسا، ئۇلاردىن پايدىلانسا بولىدۇ، بولمىسا سۈيدۈك ھەيدەش بىلەن چەكلىنىپ قالىدۇ. ئاخىرىدا، قورۇلغان ئىسپىغۇل، قورۇلغان زىغىر ئۇرۇقى ۋە گۈل يېغى بىلەن ئەرەب يېلىمى ئىستېمال قىلىنىشى لازىم.

سۈرگە قىلىنىۋاتقاندا تاماق يېگەن كىشى

بۇنداق كىشىگە ئۇچەي يارىسى ۋە تىقىلمىلار خەۋپ سالىدۇ. ئەگەر ئىچ توختاپ قالسا، بۇنىڭ ئۇچۇن شىياف ئىچىلىدۇ. ئەگەر تاماق چىقىرىپ تاشلانسا، قاتتىق ھەيزە خەۋپ سېلىۋاتقان بولىدۇ، شۇڭا تەبىئەتنى باغلاشقا ھەرىكەت قىلىش زۆرۈر. ئاندىن كېيىن يېپىشتۇرغۇچىلار: تۇخۇم سېرىقى، پاچاقلار، ئىسپىغۇل ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىچ سۈرۈش توختىغاندىن كېيىن تائام يېگەن كىشى

قۇسۇپ تاشلاشقا ھەرىكەت قىلىش كېرەك. ئەگەر قورساق كۆپۈش ۋە غولدۇرلاش ئەھۋالى كۆرۈلسە، زىرە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر ئىچ باغلانسا، ئىككىنچى كۈنى خىيارشەنبەر مەجۇ-

www.uyghurkitap.com

نى ئىستېمال قىلىنىشى كېرەك ۋە نورمال ھەرىكەت ئىشلەش كېرەك . ھەرىكەتتىن كېيىن ئىككى ياكى ئۈچ قەدەھ شاراب ئىچىلىدۇ ۋە ئۇخلاپ ئارام ئېلىنىدۇ .

ئەگەر تاماق ھەزىم بولماسلىق ۋە ئۈچەي يارىلىنىش ئەھۋال-لىرى كۆرۈلسە ، يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئۇسۇل بويىچە داۋالىنىش لازىم .

ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ياكى سۈرگە تەسىر قىلمىغان كىشىنىڭ تەدبىرىگە كەلسەك ، بۇ كىتابتا يېزىلغان ، شۇڭا ، قايتا تەكىتلەپ ئولتۇرۇش ھاجەتسىز .

ئىزاھات

1 . مۆتىدىللىك ئىبن سىنانىڭ تەرىپى بويىچە ئېيتقاندا ، مىزاج ئىگىسىنىڭ بەدىنى ياكى مەلۇم بىر ئەزاسىدا ئۇنسۇرلار مىقدارى ۋە كەيپىياتلىرىنىڭ ئادەم مىزاجىغا كېرەكلىك بولغان ئەڭ توغرا نىسبەتتە تەلتۆكۈس بولغان ھالىتىدىن ئىبارەت .

2 . فالۇدە ھەسەل ، بادام يېغى ۋە باشقا نەرسىلەردىن تەييار-لىنىدىغان ھالۋا .

3 . توق توقلۇق دەپ پەقەت ئاشقازانغىلا ئەمەس ، ئومۇمەن بارچە ئەزالارنىڭ ، جۈملىدىن تومۇرلارنىڭمۇ تولۇپ تۇرغان ھالى-تىگە ئېيتىلغان .

4 .غالىيە ئەنبەر ، بان يېغى ، ھىند ئۇدى ۋە باشقا خۇشبۇي ماددىلاردىن تەييارلىنىدىغان مۇرەككەپ دورا («قانۇن» ، Ⅱ) .

5 . تەرياق زەھەرلەرگە قارشى ئىشلىتىلىدىغان ئىنتايىن مۇرەككەپ تەركىبكە ئىگە بولغان دورا .

6 . شادلاندۇرغۇچى دورا يۈرەك كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتى-لىدىغان مۇرەككەپ دورىلارنىڭ بىر قىسمى شۇنداق ئاتىلىدۇ .

7 . سەكتە مېڭە قان ئايلىنىشىنىڭ ئۆتكۈر توسالغۇغا ئۇچ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

رشى تۆپەيلىدىن تۇيۇقسىز ھوشسىزلىنىپ ، بەدەننىڭ يېرىمى ۋە ئايرىم قىسىملىرى پالەچلىنىشنى كۆرسىتىدۇ .

8 . لەخلەخە خۇشبۇي مۇرەككەپ دورا . ھىدلىنىپ ۋە كۆكرەككە ياكى باشقا سۈركەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ («قا-نۇن» ، V) .

9 . خەفەقان يۈرەك ئوينىقى كېسەللىكى . ئىبن سىنانىڭ تەبىرىچە ، ئۇ يۈرەك كۈچسىزلىكىنىڭ ۋە بۇزۇق مىزاجلىقنىڭ ھەممە تۈرلىرىگە ئەگىشىپ كېلىدۇ ھەمدە يۈرەكتىكى بىرەر مەخسۇس ھالەتكە خاس دەلىل بولمايدۇ («قانۇن» ، Ⅲ) .

10 . تۆت تەرياق مەخسۇس تەرياق ؛ تۆت دورىلىق ئۆسۈمە-لۈك ؛ رۇم گېنتىئانىسى يىلتىزى ، دەفنە مېۋىسى ، ئۇزۇن ئارستولوخىيا ۋە مۇررلارنىڭ ھەر بىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئې-لىپ يانجىلىدۇ ۋە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلدىن زۆرۈر مىقداردا قوشۇلۇپ پىشۇرۇلىدۇ . ئۇ ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ («قانۇن» ، V) .

11 . كۇركۇم دورىسى تەركىبىدە زەپەر (كۇركۇم دېگەندە ئەسلىدە زەپەر نەزەردە تۇتۇلىدۇ) ، سۇمبۇل ، مۇرر ، سىبىلان دارچىنى ، قۇستە ، قارا چايىر گۈلى ۋە ئاددىي دارچىنلار بولىدۇ («قانۇن» ، V) . بۇ دورا كۆپىنچە جىگەر ، تال ، ئاشقازان زەئىپلىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ . شۇنىڭدەك ، ئۇ ئىس-

تىسقانىڭ ئالدىنى ئالغۇچى سۈپىتىدە ھەمدە رەڭنى ياخشىلاشتىمۇ ئىشلىتىلگەنلىكى مەلۇم .

12 . لەك دورىسى جىگەر ۋە تال ئاغرىقلىرىدا ، تىنقىلما كېسەللىكلىرىدە ، شۇنىڭدەك سۈيدۈك ھەيدەشتە قوللىنىلىدىغان بىر خىل مۇرەككەپ دورا . بۆرەك ، قوۋۇق ۋە باليياتقۇ كېسەل- لىكلىرىگىمۇ پايدا قىلىدۇ . ئۇنىڭ تەركىبىدە ئاچچىق بادام ، كەرەپشە يىلتىزى ، زىرە ، زەپەر ، مەستىكى ۋە باشقىلار بار («قانۇن» ، V) .

13 . خەندىقۇن ئاشقازان سوغۇقلۇقىنى ، ھەزىمنى ، سوغۇق سەۋەبلىك جىگەرنىڭ زەئىپلىكىنى ، تۆت كۈنلۈك ئىسسىتمىلار ، شۇنىڭدەك بەلغەم مىزاجلىق قېرىلارنى داۋالاشتا ئىشلىتىلگەن . تەركىبىدە كونا شاراب ، ساپ ھەسەل ھەمدە زەنجىۋىل ، باقىلە ، قەلەمپۇر ، دارچىن ، شۇنىڭدەك زەپەر ، قارىمۇچ ۋە ئىپارلار بار («قانۇن» ، V) .

14 . شەھرىياران ياكى شەھرىيارلار ، پادىشاھلار دورىسى نامى بىلەن مەشھۇر . بۇ جاۋارىش جىگەر ۋە ئاشقازان سوغۇقلۇقى- غا ، ئىستىسقىغا ۋە سەۋدا خىلىتىغا قارشى تۇرىدۇ ، شۇنىڭدەك ئىچنى سۈرىدۇ ۋە قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدۇ («قانۇن» ، V) .

15 . شەيخۇخي شەيخۇخي دەپ ئاتىلىدىغان سىل كېسەللىكى ياكى سىل كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەب ، مى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ـزاجدا ئىسسىتمىسىز قۇرۇقلۇقنىڭ غەلىبە قىلىشىدۇر . بەزىدە بۇنداق ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇق مۆتىدىل بولىدۇ ، بەزىدە بولسا بۇ سىل كېسەللىكى سوغۇقلۇق بىلەن باراۋەر كېلىدۇ («قانۇن» ، Ⅳ) . ئوتتۇرا ئەسىر مېدىتسىناسىنىڭ تەلىماتىغا بىنائەن هايات هۆللۈكتىن پەيدا بولىدۇ . تۇغما ئىسسىقلىق ۋە باشقا ئامىللار ئۇنى سەرپ قىلىپ مەۋجۇتلۇقنى تەمىنلەيدۇ . هۆللۈكنىڭ سەرپ بولۇشى بىلەن بەدەندە قۇرۇقلۇق ئارتىپ بارىدۇ ، قۇرۇقلۇقنىڭ ئارتىشى قېرىلىقنى يېقىنلاشتۇرىدۇ . ئىبن سىنا يۇقىرىدا قۇرۇقلۇق ئۈستىدە توختالغىنىدا ئەنە شۇ قېرىلىق بەلگىسىنى نەزەردە تۇتقان .

16 . يىلان كېسەللىكى ئىبن سىنانىڭ كۆرسىتىشىچە ، كېچىكىپ تۈزىلىدىغان يۈز تېرىسى كېسەللىكى بولۇپ ، ئۇنىڭغا يولۇققان كىشىنىڭ تېرىسى سويۇلۇپ چۈشىدۇ . بەزىدە چۈشكەن تېرە يىلاننىڭكىدەك ئېگىز ـ پەس بولىدۇ .

17 . تۆلكە كېسەللىكى يىلان كېسەللىكىگە ئوخشاش كېسەللىك بولۇپ ، تېرە چۈشۈپ كېتىش بىلەن مويلارمۇ چۈشۈپ كېتىدۇ .

18 . ئاكىلە تېز چىرىشچان قوۋۇز ياللۇغى .

19 . فەلا فىلىي مۇرەككەپ دورا . ئۇنىڭ تەركىبىدە قارىمۇچ ، ئاقمۇچ ، بەلزەم دەرىخى ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، ئەنبەر ،

ھەسەل ۋە باشقىلار بار («قانۇن» ، V) .

20 . كەمۇنىي باش سوغۇقلۇقى ، ئاشقازان ئاجىزلىقى ، «ئىت ئىشتىھاسى» ۋە باشقا كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان مۇرەككەپ دورا بولۇپ ، تەركىبىدە گېرمان زىرىسى ، سىركە ، سۇزاپ بەرگى ، مۇچ ، ئەنبەر ، ئەرمەن بۆرىسى ۋە ھەسەللەر بار («قانۇن» ، V) .

21 . تەمرىي تەركىبىدە ئەرمەن بۆرىسى ، گېرمان زىرىسى ، ئەنبەر ، ئاقمۇچ ، ھەسەل ۋە باشقىلار بار . ئۇ ئۇچەي ئاغرىقىدا يېتىلمىگەن بەلغەملەرنى يېتىلدۈرۈش ، شۇنىڭدەك سۈيدۈك توختاپ قالغاندا يۈرگۈزۈش مەقسىتىدە قوللانغان («قانۇن» ، Ⅳ) .

22 . يەنى يۇقىرىدىكى ياقمىغان يېمەكلىكلەرگە ئۆز مىزاجى قارشى تۇرۇۋاتقانلىقى سېزىلسە ، ھېچقانداق دورا ئىستېمال قىلماستىن ، ياقمىغان نەرسىلەرنىڭ تەدبىرىنى ئۆز تەبىئىتىگە قويۇپ بەرسۇن .

23 . ئۇرۇقلار سىركەنجۇبىلى ئىبن سىنانىڭ تەييارلاش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلانسا مۇنداق بولىدۇ : ئۇزاق ساقلانغان ياخشى ئۈزۈم سىركىسىدىن ئون رىتل (3. 4kg) ئېلىپ ، ئۇنىڭغا تىنىق چۈچۈك سۇدىن 20 رىتل (6. 8kg) قۇيۇلىدۇ . سىركىنىڭ ئاچچىقلىقى ۋە ياخشى ـ يامانلىقىغا قاراپ ئۇنىڭدىن ئازراق ياكى

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

كۆپرەك قوپۇلىدۇ، كېيىن ئارپىبەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستلىقى ۋە كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستلىقىدىن ئۈچ ئوقيادىن (89.25g)، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، رۇم بەديان ۋە كەرەپشە ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن بىر ئوقيادىن (29.75g) ئېلىپ، ئاندىن بىر كېچە - كۈندۈز قويۇپ قويۇلىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن سۇيۇقلۇقنىڭ ئالتىدىن بىرى بۇغلىنىپ (پارلىنىپ) كەتكۈچە سۇس ئوتتا قاينىتىلىدۇ، ئاندىن ئوتتىن چۈشۈرۈپ سوۋۇتۇلىدۇ ۋە سۈزۈلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ («قانۇن»، V).

24. دېۋىپىچەك سىركەنجۇبىلى بۇنىڭ تەركىبى مۇنداق: ھەسەل ياكى شېكەر ۋە سىركىنى ئېلىپ، يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك قاينىتىلىدۇ، كېيىن دېۋىپىچەكتىن كېرەكلىك مىقداردا ئېلىنىدۇ، يەنە چىلپايە ۋە قارا خەربەقلەر ئېلىنىپ ھەممىسى يانچىلىدۇ. ئاندىن لاتىغا ئوراپ قازانغا سېلىنىدۇ. بۇ ئۇرۇقلار سىركەنجۇبىلنى پىشۇرغان ئۇسۇلدا پىشۇرۇلىدۇ. («قانۇن»، V).

25. كۈزاز ئومۇمەن، تارتىشىش كېسەللىكى بولۇپ، كۆكرەك سۆڭىكىنىڭ مۇچىلىرىدىن باشلىنىپ، ئۇلارنى ئالدى ياكى ئارقىغا ۋە ياكى ئىككىلا تەرەپكە تارتىدىغان كېسەللىكنى بىلدۈرىدۇ («قانۇن»، V).

26. ئىجاسى ئالخوردىن قىلىنغان مۇراببا. ئۇ تۆۋەندىكى ئۇسۇل بىلەن پىشۇرۇلىدۇ؛ ھۆل ئالخورنىڭ ئۇرۇقى ئېلىپ

تاشلىنىدۇ . ئاندىن ئاۋۋال ھەسەل ھەم سۇ بىلەن ، كېيىن بولسا ھەسەلنىڭ ئۆزى بىلەن پىشۇرۇلىدۇ . پىشقاندىن كېيىن سۇمە-بۇل ، قەلەمپۇر ، دارچىن ، زەنجىۋىل ، چوڭ ۋە كىچىك قاقىلىگە ئوخشاش دورىلار سېلىنىدۇ ۋە ئىستېمال قىلىنىدۇ («قانۇن» ، V) .

27 . **مىشمىشى** ئۆرۈكتىن يۇقىرىدىكىگە ئوخشاش ئۇسۇلدا تەييارلىنىدىغان بىر خىل دورىلىق مۇراببا .

28 . **كىشك** ئاقلانغان بۇغداي ياكى ئارپا . بۇ يەردە كىشك-تىن يۇقىرىدىكىگە ئوخشاش ئۇسۇلدا تەييارلىنىدىغان بىر خىل دورىلىق تاماق كۆزدە تۇتۇلسا كېرەك .

29 . **قۇلۇنجى** بۇغماق ئۇچەي ياللۇغى .

30 .**فۇتۇنەجىي** مۇرەككەپ دورا بولۇپ ، تەركىبىدە يال-پۇز ، ياۋا كەرەپشە ، ئەنبەر ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، مۇچ ، ھەسەل ۋە باشقىلار بار («قانۇن» ، V) .

31 . **ماسارىقا** ئۇچەيلەردىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنى جىگەر-گە توشۇپ بارىدىغان ئۇششاق تومۇرلار («قانۇن» ، I) .

32 . **ئەساناسىيا** مۇرەككەپ دورا بولۇپ ، تەركىبىدە زەپەر ، ئەپيۇن ، قۇندۇز قەھرى ، بەڭگىدىۋانە ئۇرۇقى ، كۆكنار ، بۆرد-ىنىڭ جىگىرى ، شاراب ، ھەسەل ۋە باشقىلار بار . ئۇ جىگەر ، تال ۋە ئاشقازان ئاغرىقلىرىنى بىر تەرەپ قىلغۇچى سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ («قانۇن» ، V) .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

33 . **تۇففاھىيا** ئالما بىلەن پىشۇرۇپ تەييارلىنىدىغان دو-
رىلىق تائام .

34 . **سەفەرجەلىيە** بىھىدىن تەييارلىنىدىغان دورىلىق تائام .

35 . **ئەنبىق** سۇيۇقلۇقلارنى قايىنتىپ سۈزۈلدۈرۈش ئۈ-
چۈن ئىشلىتىلىدىغان ئەسۋاب .

36 . **كۆلچە** دورىلارنىڭ تابلېتكا شەكلى .

37 . **زەرجۇنىي** كەرەپشە ، سەۋزە ، ئۇكراپ ، ئارپىبەدىيان
ۋە باشقا ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۇرۇقى ، زەپەر ، دارچىن ، زەنجىۋىل ،
ئۇد ، ھەسەل قاتارلىقلارنى قوشۇپ تەييارلايدىغان مۇرەككەپ ۋە
ئىسسىقلىق مەجۇن .

38 . **ئىستۇمەھىقۇن** ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە قارشى ئىش-
لىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورا .

39 . **نىشۇق** تەبەرىستان ئالخورىسى (ئالگىرات) .

40 . **سۇماقىي** راۋاچ ئۇرۇقى (سۇماق) ، گۆش ، پىياز ۋە
ھۆل دورىلاردىن تەييارلىنىدىغان داۋالىق تائام .

41 . **ھۇلام** ياش مال گۆشىدىن دورا ـ دەرمانلار قوشۇپ
تەييارلىنىدىغان تائام .

42 . **قەرس** كالىنىڭ گۆشى ياكى كاللا ـ پاچاقلىرىدىن
ئاچچىق نەرسىلەر قوشۇپ تەييارلىنىدىغان تائام .

43 . **قەرىيە** كاۋىدىن قىلىنىدىغان تائام .

44 . سەلقىيە لەۋلەگىدىن قىلىنىدىغان يېمەكلىك .

45 . مىترىدەت - VI ئېۋپاتور - پانت پادىشاھلىرىدىن بولۇپ ، ئۇ زەھەرلەر ۋە خىلمۇخىل كېسەللىكلەرگە قارشى تۇردىغان مۇرەككەپ دورا كەشىپ قىلغانىدى . بۇ دورا شۇ پادىشاھنىڭ نامىدا ئاتالغان .

تۇرمۇشتىكى سەۋەنلىكلەرگە تەدبىرلەر

پىلانلىغۇچى تەھرىر : يالقۇن ئابدۇسالام
ئاپتورى : ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا
نەشرگە تەييارلىغۇچى : يالقۇن ئابدۇسالام
مەسئۇل مۇھەررىرى : يۇلتۇز ئۇچقۇنجان
مەسئۇل كوررېكتورى : چولپان تۇرسۇن
مۇقاۋا ۋە بەتلىرىنى لايىھەلىگۈچى : ئەنۋەر قاسىم
مۇتەللىپ مەمەت

* * *

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 – قورو
تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com
شىنجاڭ خۇگتۇ مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتىدە بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
2008 – يىل 1 – ئاي 1 – نەشرى، 2008 – يىل 7 – ئاي 1 – قېتىم بېسىلىشى
880×1230 مم، 32 كەسلەم، 4.25 باسما تاۋاق

* * *

ISBN 978—7—5372—4330—8
تىراژى: 3000 — 1
باھاسى: 8.00 يۈەن

پوچتا نومۇرى: 830001 تېلېفون نومۇرى: (0991)2832440

www.uyghurkitap.com